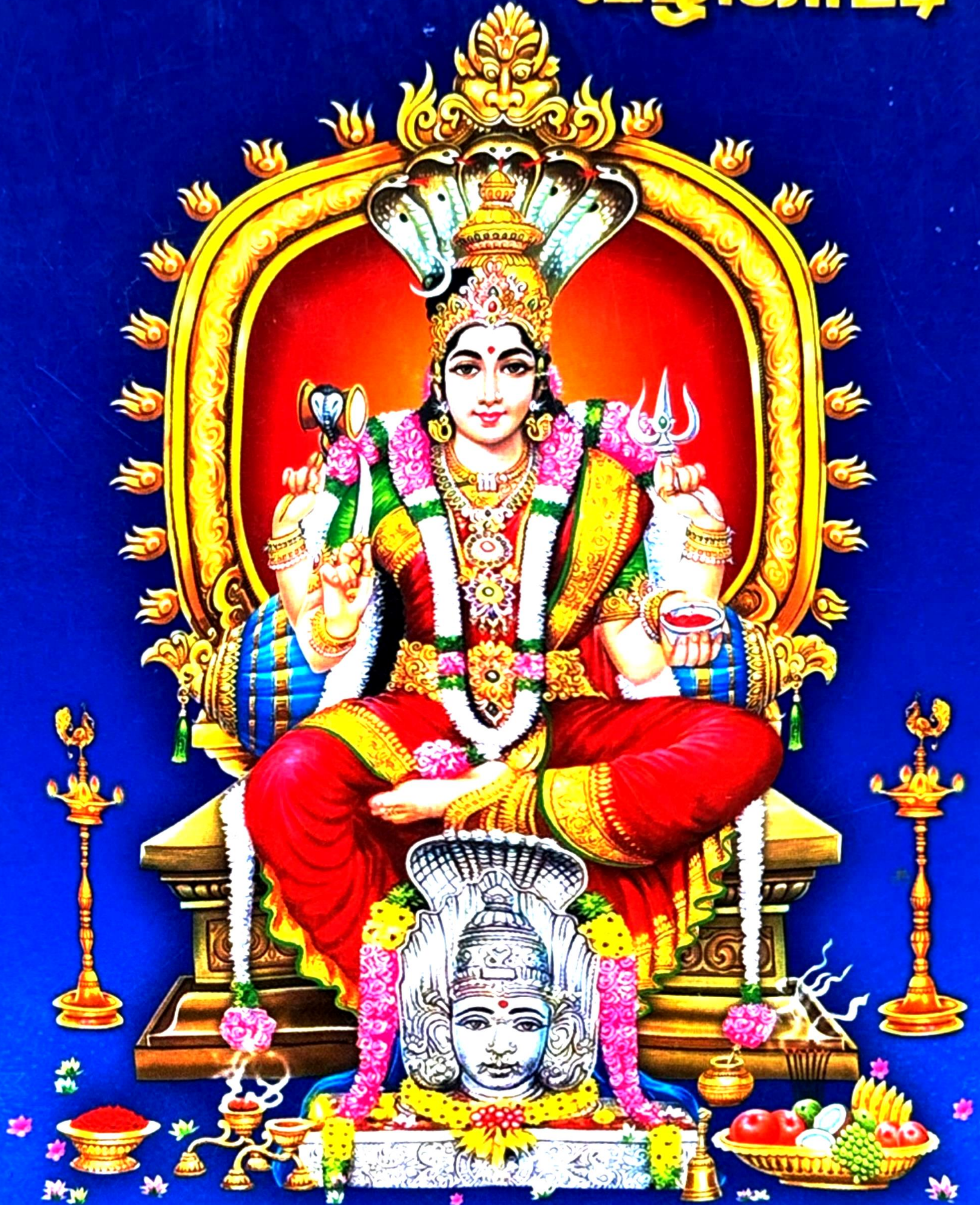
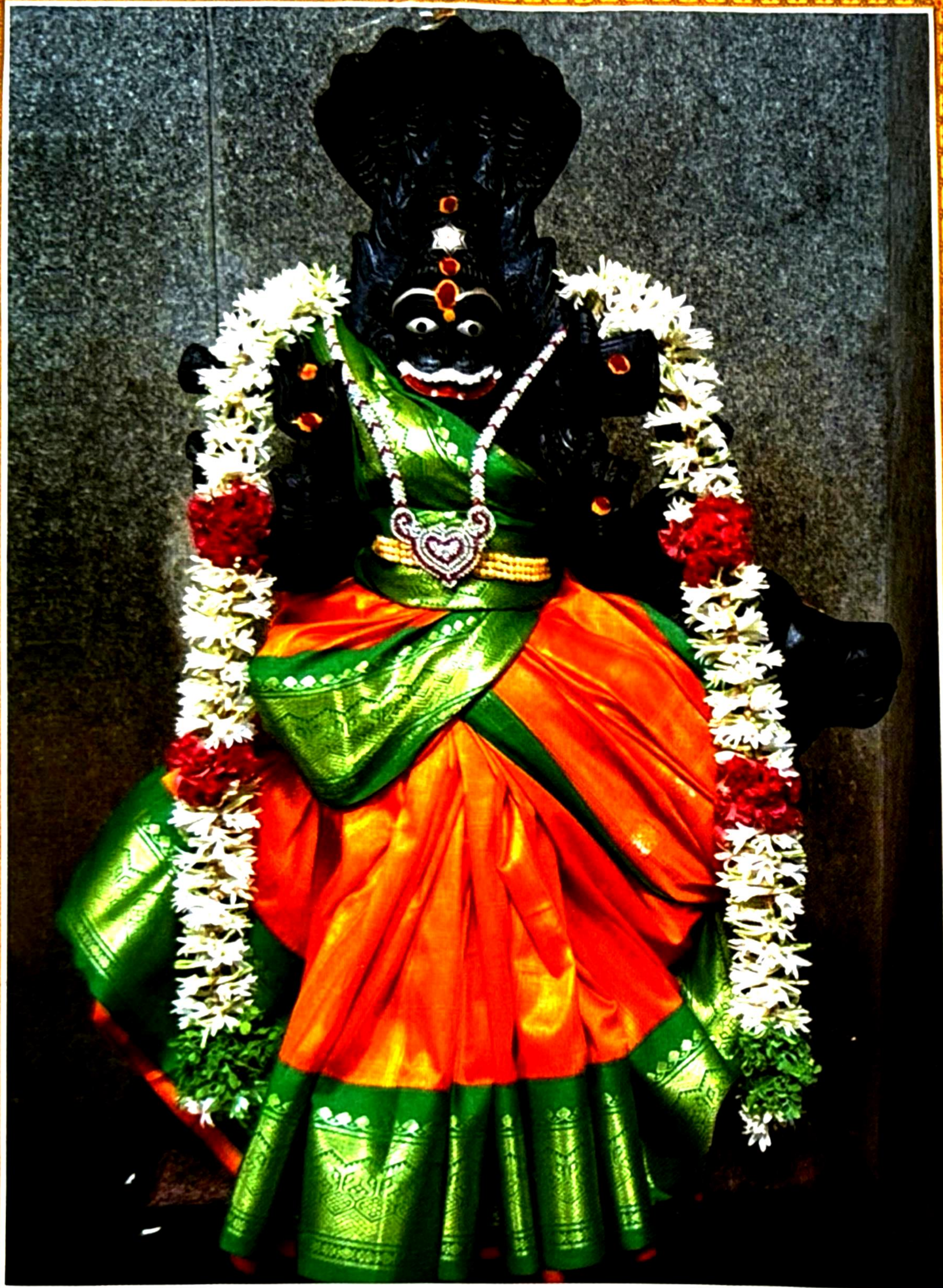
இனிய வாழ்க்கை வழிகாட்டி



அருள்மிகு தேவி ஸ்ரீ கருமாரியம்மன்,
திருவேற்காடு.

அருள்திரு நீற்றினாலே ஐந்தொழில் புரியும் அன்னை
அருள்திரு ஞான சக்தி ஆதியாங் கருமாரித்தாய்
அருள்திருவேற்காடுற்று ஆட்சிபுரியும் சீலி
அருள்திரு நீறளிக்கும் அன்னையைப் பணிவோர் வாழி!



அருள்மிகு ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா தேவி,
சென்னை.

ஜெய் ப்ரத்யங்கிரா,

ஜெய ஜெய ப்ரத்யங்கிரா சரணம் சரணம்.

சக்தி! சக்தி! என்று சொல்லுவோம்!

உலகில் நாம் காணுவதெல்லாம் சக்தியின் இயக்கம், உருவம், உருமாற்றம், உயிர்த்துடிப்பு, ஊசலாட்டம்.

"ஓம் சக்தி - பராசக்தி" என்று உலக நாயகியின் திருப்பெயரை உச்சரித்து வெற்றி பெறுவோம்!

மலை போன்ற தடைகளையும், வைக்கோல்போர் போலச் சுட்டு எரித்திடும் தீப்பொறி அன்னையின் திருப்பெயர்.

நம் உடலிலும், உள்ளத்திலும் உள்ள ஒவ்வொரு அணுவிலும் வசிக்கும் பராசக்தியின் திருப்பெயரைச் சொல்லி அவள் அருள் பெறுவோம்!

இந்நூலில் உலகைக் காக்கும் இறைவனைப் பற்றிய செய்திகள், ஆன்மீக சிந்தனைகள், நாம் அன்றாட வாழ்வில் செய்ய வேண்டியவை, செய்யக்கூடாதவை என தொகுத்து "இனிய வாழ்க்கை வழிகாட்டி" யாக அளித்துள்ளோம். பக்த கோடிகள் அனைவரும் படித்து பயனுற்று அம்மன் அருள் பெற வேண்டுகிறோம்.

'வாழ்க வளமுடன்'

என்றும் இறைபணியில்,



மகேஷ் ஆர்ட்ஸ்,
உமா மகேஸ்வரி ஆப்செட் ஒர்க்ஸ்,
25டி/1, ஏ.வி.டி. பாடசாலை தெரு,
சிவகாசி - 626 123.

பிறவி எனும் பெருங்கடல்

ஜீவன்கள் உயிர்வாழ, இறைவன் அவைகளுக்கு சரீரத்தைக் கொடுத்திருக்கிறான். இத்தகைய சரீரங்களில் மனித சரீரம் மிகவும் உயர்ந்தது. மற்ற உயிரினங்களுக்குக் கிடைக்கும் உடல்கள் எல்லாம் முந்தைய பிறவியில் அவை செய்த கர்ம வினைகள் முடிப்பதற்கு மட்டுமே பயன்படுகிறது. ஆனால், மனித உடல் முற்பிறவியின் கர்ம பலன்களைத் தவிர, இப்பிறவியிலும் புதிய பல நல்ல கர்மங்களைச் செய்யும் வாய்ப்பை பெறுகிறது. இதுதான் மற்ற ஜீவன்களின் உடலுக்கும், மனித உடலுக்கும் உள்ள வித்தியாசம்.

உயிர் வாழும் மற்ற உயிரினங்கள் பசி எடுத்தால் சாப்பிடுகின்றன, தூங்குகின்றன, இன விருத்தியும் செய்கின்றன. ஆனால், மனிதன் அவ்வாறு இல்லை. அவன் செய்யும் காரியங்களுக்கெல்லாம் காரணங்களைத் தெரிந்து கொண்டு, மனிதன் செயல்படுகிறான். ஆனால், விலங்குகள் அவ்வாறு இல்லை.

காரண காரியங்களை வைத்து செயல்படுவதே மனித இயல்பு. எனவே, பகுத்தறிவும் விவேகமும் நிறைந்த மனித உடல் மகிமை வாய்ந்தது.

மனித உடல் ஓர் ஓடத்தைப் போன்றது. ஏராளமான புண்ணியங்களை விலை கொடுத்து இதை வாங்கியிருக்கிறோம். ‘பிறவி’ எனும் பெருங்கடலைக் கடப்பதற்காக இதைப் பெற்றிருக்கிறோம்.

ஆனால், இந்த ஓடம் சாசுவதமானது அல்ல, நிரந்தரமானதுமல்ல. இது உடைந்து விடலாம். இதில் ஓட்டைகள் விழலாம். அப்போது, இந்த ஓடத்தைப் பயன்படுத்த முடியாது. மனித வாழ்க்கை எல்லை தெரியாத பெருங்கடலைப் போன்றது. இதைக் கடப்பது எளிதல்ல. இதற்கு முன்பு எத்தனை முறை மனித உடல் எனும் ஓடத்தைப் பெற்று இதைக் கடக்க முடியாமல் முயன்று, மடிந்திருக்கிறோம் என்பது நமக்குத் தெரியாது.

நாம் செய்த புண்ணியங்களையும், விவேகத்தையும் பயன்படுத்தி, பிறவிக் கடலை நீந்தி, இறைவனைச் சேராது விட்டால், மீண்டும் மண்புழு, பூச்சி, பறவை, விலங்கு போன்ற எல்லா வகையிலும் பிறப்பெடுத்து புண்ணியங்கள் தேடவேண்டி வரும். எனவே, இத்தகைய சுழற்சிகளைப் பெறாமல் இருக்க இறைவனை - இந்தப் பிறவியிலேயே வணங்கி வாழுங்கள். இந்த உடல் என்னும் ஓடத்தைக் கொண்டு இறைவன் திருவடிகளை அடைந்து பிறப்பில்லாப் பெருவாழ்வு வாழ்வது நமது தலையாய தர்மம்.

– ஸ்ரீபாரதி தீர்த்த மஹாஸ்வாமிகள்

கூட்டு வழிபாடு

நாள்தோறும் குடும்பத்தில் உள்ளோர் அனைவரும் ஒன்று கூடி காலை அல்லது மாலையில் வழிபட வேண்டும். வீட்டுத் தலைவன் ஒரு பாடலைச் சொல்ல ஏனையோர் அதனை வழி மொழிந்து சொல்ல, இறைவனைக் காதலுடன் வழிபாடு செய்ய வேண்டும். இதனால், குடும்பத்தில் ஒற்றுமை உண்டாவதுடன் அந்த வீட்டில் தெய்வ கடாக்ஷமும், திருமகள் விலாசமும் உண்டாகும். ஒரு தனி இழையை எளிதில் அறுத்து விடலாம். பல இழைகள் ஒன்றுபட்டுத் திரித்த கயிறு (வடம்) தேரை இழுத்து விடும். அதுபோல, பல அன்பர்கள் வாரத்திற்கு ஒரு நாள் கோவிலில் ஒன்றுபட்டு கூட்டு வழிபாடு செய்தால் திருவருளை ஈர்த்து விடலாம். அதே போல, நாம் குறிப்பிட்ட நாட்களில் ஆங்காங்குள்ள ஆலயங்களில் நியதியாக வழிபடுவது மிகமிக அவசியமாகும். அன்பர்கள் காதலாகிக் கசிந்து கடவுளை வழிபட்டு இதர நலன்களை எளிதில் பெறுதல் வேண்டும்.

வீட்டு வழிபாடு நமக்காகச் செய்வது!

கூட்டு வழிபாடு - பிறருக்காகச் செய்வது!

ஆலய வழிபாடு - உலகுக்காகச் செய்வது!

– வாரியார் சுவாமிகள்

கடவுளை வழிபட ஒன்பது வழிகள்

இறைவனை வழிபடுவதற்கு ஒன்பது வழிகள் உள்ளன. அவை:

சிரவணம் - கடவுளின் புகழைக் காதால் கேட்பது.

கீர்த்தனம் - இறைவனுடைய புகழைப் பாடுவது.

ஸ்மரணம் - எப்போதும் கடவுளின் திருநாமத்தை மனதில் தியானித்துக்கொண்டே இருப்பது.

பாதசேவனம் - இறைவனுடைய பாதங்களுக்கு சேவை, பூசை செய்வது.

அர்ச்சம் - கூட்டத்தில் சேராமல் தனியாக நின்று வணங்குவது.

வந்தனம் - கீழே தரையில் விழுந்து நமஸ்காரம் செய்வது.

தாஸ்யம் - ஆஞ்சநேயரைப்போல பகவானுக்கு தொண்டு செய்வது.

சாக்யம் - அர்ச்சுனன் போல் பகவானுடைய சிநேகத்தைப் பெறுவது.

ஆத்ம நிவேதனம் - 'இறைவனுக்கே உரியது ஆன்மா' என்ற நிலையில் அவனது திருவடிகளில் முழுவதுமாக சரண் அடைவது.

இவ்வாறு ஒன்பது வழிகளில் இறைவனை வழிபட வரிசைப்படுத்துகிறது என்றாலும், இவை அனைத்தையும் விட இன்றைய மனிதனுக்கு பகவானை வணங்குவதற்கும் வழிபடுவதற்கும் 'நாம சங்கீர்த்தனமே' சிறந்த வழியாகும்.

சொல்வது : பாகவதம்

விரதங்களின் பலன்

ஏகாதசி விரதம் இருப்பவர்களுக்கு மன நிம்மதியும் மோட்சமும் கிடைக்கும். **சங்கடஹர சதுர்த்தி** விரதமிருந்து விநாயகரை வழிபட்டால் துன்பங்களும், குறைகளும் விலகி காரிய சித்தி உண்டாகும். **பௌர்ணமி** அன்று விரதமிருந்து ராஜராஜேஸ்வரியை வழிபட்டால் ஐஸ்வரியங்கள் பெருகும். **சிவராத்திரி** அன்று விரதம் இருப்பவர்களுக்கு மோட்சம் கிடைக்கும்.

தடையகற்றும் தேவிகள்

64 கலைகளுக்கும் 64 சக்திகள் அதிபதிகள். எந்தக் கலையில் நமக்கு ஈடுபாடு அதிகமாயிருக்கிறதோ அந்த தேவியை ஆராதித்தால் அந்தக் கலையில் நாம் புகழ் பெறமுடியும்.

அந்தக் கலை கற்க ஏற்படும் தடையை அந்த தேவி முறியடிப்பாள். நவராத்திரியில் இந்தக் கலை தேவியர் பூலோகத்தில் உலா வருவர்.

1. அட்சர இலக்கணம் - பிங்களாட்சி
2. கணிதம் - விசாலாட்சி
3. இலிகிதம் - சம்ருத்தி
4. வேதம் - விருத்தி
5. புராணம் - சிரத்தா
6. வியாகரணம் - ஸ்வாஹா
7. நீதிக்கலை - ஸ்வதா
8. ஜோதிடம் - அபிக்ஞா
9. தருமம் - மாயாசம்ஞா
10. யோகம் - வசுந்தரா
11. மந்திரம் - திரிலோக சுந்தரி
12. சகுனம் - சாவித்திரி
13. சிற்பம் - காயத்ரி
14. மருத்துவம் - திரிதசேஸ்வரி
15. உருவக்கலை - அரூபா
16. இதிகாசம் - பகுரூபா
17. காவியம் - ஸ்கந்த மாதா
18. அலங்காரம் - அச்சுதப்ரியா
19. மதுர பாடனம் - விமலா
20. நாடகம் - அருணா

21. நாட்டியம்	-	ஆருணி
22. சுத்தப்பிரமம்	-	பிரகிருதி
23. வீணை	-	விகிர்தி
24. புல்லாங்குழல்	-	ஸ்ருஷ்டி
25. வில்வித்தை	-	சந்தியா
26. ரத்தினப் பரீட்சை	-	மாதா
27. மிருதங்கம்	-	ஸ்திதி
28. தாளம்	-	ஸம்ஹருதி
29. தேரோட்டம்	-	சதி
30. யானையேற்றம்	-	அம்சிமர்த்திகா
31. அசுவப் பரீட்சை	-	வச்சரிகா
32. கனகப் பரீட்சை	-	வரா
33. பூமிப் பரீட்சை	-	தேவமாதா
34. சங்கராம இலக்கணம்	-	பகவதி
35. மல்யுத்தம்	-	தேவகி
36. ஆகர்ஷணம்	-	கமலாசனி
37. ஸ்பஷ்டமான பேச்சு (உச்சாடனம்)	-	திரிமுகி
38. வித்வத்வம் (சாமர்த்தியம்)	-	சப்தமுகி
39. மதனக்கலை	-	சுராசுர விமர்த்தனி
40. மோகனம்	-	லம்போஷ்டி
41. வசீகரணம்	-	ஊர்த்துவகேசி
42. ரசவாதம்	-	பகுசீருஷா
43. காந்தர்வ வாதம்	-	விருகோதரி
44. பைபில வாதம்	-	ரதரேகா
45. முட்டி	-	அனங்க மதனா

46. கௌத்துவ வாதம் - சசிரேகா

47. தாது வாதம் - ககனலேகா

48. காருடம் - பவன வேகா

49. நட்டம் - மதனாதுரா

50. ஆகாய பிரவேசம் - அனங்க மேகலா

51. ஆகாய கமனம் - அனங்க குசுமா

52. கூடுவிட்டு கூடு பாய்தல் - விஸ்வரூபா

53. அதிரியம் - சுராதிகா

54. இந்திரஜாலம் - க்ஷயங்கிரி

55. மகேந்திர ஜாலம் - அக்ஷோப்யா

56. அக்கினி ஸ்தம்பம் - சத்யவாதினி

57. ஜல ஸ்தம்பம் - பிரசித்தி

58. வாயு ஸ்தம்பம் - வித்தியா தேவி

59. திட்டி ஸ்தம்பம் - சுசிவ்ருதா

60. சொற்சாதுரியம் - வாகீசி
(வாக்கு ஸ்தம்பம்)

61. சுக்கில ஸ்தம்பம் - உதாரா

62. சுன்ன ஸ்தம்பம் - மகோச்சுஷீமா

63. சுட்சு ஸ்தம்பம் - சுராளீகா

64. அவத்தைப் பிரயோகம் - ஹருல்லேகா

அவரவர் விரும்பும் கலாசக்தியை தினமும் 108 முறை ஜெபிக்க வேண்டும். நவராத்திரியில் அது 10 மடங்காகக் கணக்கிடப்படும்.

கணவனின் ஆயுள் க்ஷேமத்திற்கு

தனோது க்ஷேமம் நஸ்தவ வதன ஸௌந்தர்யலஹரீ
பரீவாஹ; ஸ்ரோத ஸரணீ ரிவ ஸ்மந்தஸரணி;
வஹந்தி ஸிந்தூரம் ப்ரபல கபர் பாரதிமிர
தீவிஷாம் ப்ருந்தைர் பந்திக்ருதமிவ நவீநர்க்கிரணம்

இந்த சுலோகத்திற்கு அர்த்தம்: உத்தம ஸ்த்ரீகள் புருவத்துக்கு மேல் நடுஸிரசில் வைக்கும் வகிடு பால சூர்யனைப்போல் பிரகாசமாக சிவந்த குங்குமம் 'ஸ்மந்த ஸரணி' என்று வர்ணிக்கப்படுகிறது. அதைப் பார்க்கும்போது தேவியினுடைய முகத்திலுள்ள சௌந்தர்ய ரஸத்தின் ப்ரவாஹப் பெருக்கிற்கு ஏற்பட்டிருக்கும் போக்கு வாய்க்காலோ என்று தோன்றுகிறது. இரண்டு புறமும் கேசபாசத்தின் இருட்டு. பால சூரியனை எங்கும் ஓடாமல் பரவசப்படுத்துகிறது. 'பானுமண்டல மத்யஸ்தா' என்பது லலிதா ஸஹஸ்ர நாமத்திலுள்ள நாமாவளி. இப்படி அம்பாளை தியானம் செய்தால் யோகக்ஷேமத்தை அம்பாள் பார்த்துக் கொள்வாள். இந்த ஸ்லோகத்தை ஒரு பெண்மணி நிறைய ஜெபித்துத் தன் கணவனை வியாதியிலிருந்து மீட்டாள் என்று ஸ்ரீ வத்ஸ ஜயராம சர்மா அவர்களின் பம்மல் உபன்யாசத்தில் உண்டு.

பூஜை

இறைவழிபாட்டின் இறுதியில் 'பூஜை' பிரதானமான ஒன்று. எல்லா கோவில்களிலும் பூஜைகள் வழக்கமாக நடைபெற்று வருவது ஒன்று. சிறப்பான பூஜைகளைச் சில தலங்களில் காணலாம். அவை:

சிறப்பான காலை பூஜை ராமேஸ்வரத்தில் காணலாம்.
மதியம் பூஜையை திருவானைக்காவில் காணலாம்.
மாலைநேர பூஜையின் சிறப்பினை திருவாரூரில் காணலாம்.
மதுரையில் இராக்கால பூஜைக்கு சிறப்பு.
சிதம்பரத்தில் அர்த்த ஜாம பூஜை மிகமிக சிறப்பு.

பூஜிக்கத் தக்கவர்கள்

"பெருந்தன்மை உடையவர்கள், மிக்க புகழ் படைத்தவர்கள், தர்மத்தில் பற்றுடையவர்கள், நல்லவர்களுடன் சேர்ந்திருப்பவர்கள் ஆகியவர்கள் உலகில் பூஜிக்கத் தக்கவர்கள். உள்ளத்தில் அன்பு பெருக்கற்றவர், நீரற்ற மேகத்திற்கும், பழமற்ற மரத்திற்கும் பாலற்ற பசுவுக்கும் சமமானவர்."

– ராமாயணம்

பெண்களுக்கு சிறப்புக் குறிப்புகள்

பெண்கள் எப்பொழுதும் மூன்று இடங்களில் குங்குமம் இட வேண்டும். மாங்கல்யம், நெற்றி, முன் வகிடு மத்தியில். இது தெய்வீகப் பண்புகளைப் பெற்றுத் தரும்.

ஸ்டிக்கர் பொட்டு வைக்க வேண்டாம். குங்குமம் பொட்டு வைத்தலே உடலுக்கு நல்லது. தாலியை நூலாகிய சரட்டில் கோர்த்து அணிவதுதான் சிறப்பு. அத்துடன் தேவையான சங்கிலி முதலியவற்றை அணியலாம். நூலாகிய தாலிச் சரட்டிற்குப் பஞ்ச பூத சக்திகள் அதிகம். தங்கச் செயினில் தாலியைக் கோர்த்து அணிந்தால் பஞ்ச பூத சக்திகள் கிடைப்பதில்லை.

இலவசமாக யாரிடமும் 'எள்' தானியத்தைப் பெறக்கூடாது.

காலையில் அடுப்பு பற்ற வைக்கும்பொழுது அக்கினி தேவனை வணங்கி இன்று சமைக்கும் உணவினை அனைவரும் உண்டு ஆரோக்கியத்துடன் இருக்க வேண்டும் எனப் பிரார்த்தனை செய்து அடுப்பைப் பற்ற வைக்க வேண்டும்.

செவ்வாய், வெள்ளிக்கிழமைகளில் அடுப்பைத் துடைத்து மஞ்சள், குங்குமம் இட்டு அடுப்பைப் பற்ற வைக்கவும். பெண்கள் காயத்ரி மந்திரம் கூற வேண்டியதில்லை. இதர மந்திரங்களில் எளிமையானவற்றை சொல்லலாம்.

வெறுப்புடனோ, கோபத்துடனோ உணவு பரிமாறாதீர்கள். அந்த உணர்வு உணவில் சேர்ந்து உண்பவருக்கும் கெடுதல் விளைவிக்கும்.

எந்தப் பதார்த்தத்தையும் முகர்ந்து பார்க்காதீர்கள். தேவை எனில் சிறு அளவு தனியாக எடுத்து, தான் மட்டும் முகர்ந்து பார்த்து, முகர்ந்து பார்த்தவரே அதைச் சாப்பிடலாம். பிறருக்குக் கொடுக்கக் கூடாது.

பாலை செப்புப் பாத்திரத்தில் வைக்காதீர்கள்.

மாலைவேளையில் அரச மரத்தை வலம் வரக் கூடாது.

கோயிலுக்குக் கொண்டு செல்லும் எண்ணெயைக் கோயில் விளக்கிலே தான் ஊற்ற வேண்டுமே தவிர வேறொருவர் ஏற்றி வைத்த விளக்கில் ஊற்றக் கூடாது.

கோயில்களில் பிரார்த்தனையாக மற்றவர் ஏற்றி வைத்த தீபத்திலிருந்து நாம் நம்முடைய தீபத்தை ஏற்றக் கூடாது. நாம் தனியாகத் தீப்பெட்டி கொண்டு சென்று தான் நாம் விளக்கை ஏற்ற வேண்டும். பிறர் தங்கள் தோஷ நிவர்த்தியாக வேண்டிக் கொண்டு ஏற்றி வைக்கும் விளக்கில் நம் விளக்கை ஏற்றினால் நமக்குத் தான் தோஷம் ஏற்படும்.

பெண்கள் வலதுபக்கம் கீழிருக்க ஒருக்களித்துப் படுக்க வேண்டும். காதில் தோடு, மூக்கில் மூக்குத்தி, கையில் வளையல், காலில் மெட்டி முதலியவை அணிகலன்களாக இருந்தாலும் மங்கலப் பொருட்களாகக் கருதப்படுகின்றன. இவை இல்லாமல் ஒரு பெண் இருக்கக் கூடாது.

தாலி என்பது ஒரு மங்கலப் பொருள். எனவே அணிகலன்களைப் போல் தினமும் அதைக் கழற்றி வைப்பதும் மறுநாள் எடுத்து அணிந்து கொள்வதும் தவறு. அது எப்பொழுதும் கழுத்திலேயே இருக்க வேண்டும்.

ஏற்க வேண்டிய சில நல்ல குணங்கள்

வசதி அதிகரிக்க அதிகரிக்கப் புத்தி கெடும். ஆணவம் அதிகரிக்கும். ஆணவத்தின் வெற்றி தற்காலிகமானது. முடிவு அவலம் நிரம்பியது. எனவே வசதி அதிகரித்தாலும், பெரும் பதவி கிடைத்தாலும் நிலைமாறக் கூடாது.

ஒரு நிர்வாகப் பொறுப்பை அதிர்ஷ்டத்தினால் அல்ல. புத்திக் கூர்மையால் மட்டுமே நிர்வகிக்க முடியும்.

ஆற அமர சிந்தித்து முடிவெடுக்க வேண்டும். அதே நேரம் காலம் பொன் போன்றது. முடிவெடுப்பதில் கால தாமதமும் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

எந்தப் பிரச்சனையிலும் முடிவெடுக்க வேண்டும். முடிவு எடுக்காமல் பிரச்சனையை அதன் போக்கில் விட்டு விடக் கூடாது. சரியோ, தவறோ முடிவு எடுக்க வேண்டும். முடிவு எடுப்பது சரியா, தவறா என்ற சந்தேகத்தில், தயக்கத்தில் விட்டு விடுவதால் பல வாய்ப்புகள் கை நழுவிச் செல்கின்றன.

கீழ்மட்டத்தில் உள்ள எதிர்ப்புகளை அவ்வப்பொழுது சரி செய்ய வேண்டும். வளர விடக் கூடாது.

பொதுவான விஷயங்களில் குடும்பத்திலோ, தொழிலிலோ, அலுவலகத்திலோ பல பேர் இருப்பதால் கருத்து வேறுபாடுகள் வர வாய்ப்பு உள்ளது. எல்லோருடைய கருத்தையும் கேட்டு நாம் ஒரு முடிவிற்கு வந்து முடிவு எடுக்க வேண்டும். பாதிப்பு இருப்பின் சம்பந்தப்பட்டவரைக் கூப்பிட்டு விளக்கிச் சொல்லி சமாதானம் செய்ய வேண்டும். தனிப்பட்ட பிரச்சனைகளை நாமே ஆராய்ந்து முடிவெடுக்க வேண்டும்.

தற்பொழுது எல்லோரும் எல்லாவற்றிலும் திருப்தியடைவதில்லை. எனவே சில முடிவுகள் சிலருக்குப் பாதகமாக அமைந்து விடும். நம்மால் இயன்ற அளவு நல்லது செய்ய வேண்டும். இரக்கம் பார்த்து பொறுப்பை சரியாக நிறைவேற்றாமல் இருக்கக் கூடாது.

நாம் பிறர் சொல்வதைக் கேட்டுக் கொள்ள வேண்டும். ஆராய்ந்து பார்த்து நமக்கு நாமே ஓர் முடிவு எடுக்க வேண்டும்.

நாம் யாரையும் வேண்டியவர் என்றோ எதிரியாகவோ ஆக்கிக் கொள்ளக் கூடாது.

நம் கருத்தைப் பிறர் மீது திணிக்கக் கூடாது. பிறர் கூறுவதையும் கேட்க வேண்டும்.

எக்காரணம் கொண்டும் எல்லாம் நமக்குத் தெரியும் என்றோ, பிறருக்கு ஒன்றும் தெரியாது என்றோ அகம்பாவம் கொள்ளக் கூடாது.

எக்காரணம் கொண்டும் பிறர் மீது பொறாமை கொள்ளக் கூடாது. பொறாமை நம் மனதில் இருப்பது நமக்கே தெரியாது.

பிறர் நம்மை நம்பும்படி நாம் நடந்து கொள்ள வேண்டும்.

பிறரை உதாசீனப்படுத்தியோ, எடுத்தெறிந்தோ பேசக் கூடாது. எல்லோரும் ஆசாபாசங்கள் நிறைந்த மனிதர்களே.

தன் கீழ் வேலை செய்பவரை வீட்டிலும், அலுவலகத்திலும் நன்கு நடத்த வேண்டும். அவர்களது சுக துக்கங்களில் பங்கு கொள்ள வேண்டும்.

எக்காரணம் கொண்டும் வீட்டில் உள்ள கோபத்தை வெளியில் காட்டக் கூடாது.

தன்னைப் பற்றி எல்லாம் எனக்குத் தெரியும் என்று உயர்வாகவோ, எனக்கென்ன தெரியும் என்று குறைவாகவோ பேசக் கூடாது.

மனதில் சாந்தி இருக்கும் பொழுதுதான் ஆனந்தம் ஏற்படுகிறது.

மனதில் காம குரோதம் போன்ற தீய குணங்களை விலக்க வேண்டும்.

கோபம் குடியைக் கெடுக்கும், கோபமடைந்தால் நல்லது கெட்டது தெரியாமல் பேசி விடுவோம். எனவே கோபம் கொள்ளக் கூடாது.

கோபித்துக் கொள்வதும், பின்னர் ஏன் அப்படிப் பேசினோம் என வருந்துவதையும் தவிர்க்க வேண்டும்.

பணம் இருந்தும் அடக்கமாய் இருப்பவன் உயர்ந்தவன்.

பலம் இருந்தும் பொறுமையாய் இருப்பவன் வீரன்.

ஆசையினாலோ, துவேஷத்தினாலோ செய்கிற காரியங்கள் தான் ஒருவனைப் பாவத்தில் தள்ளுகின்றன.

பிறருடைய துன்பத்தைக் கண்டு ஒருபோதும் நாம் மகிழ்ச்சி கொள்ளக் கூடாது.

என்னதான் வசதியுடையவராக இருந்தாலும் அடுத்தவரை எள்ளி நகையாடுவதோ, அலட்சியப்படுத்திப் பேசவோ கூடாது. காலம் ஒரு நாள் மாறும் பொழுது அப்படிப் பேசுபவர்களுக்கு அந்த நிலை வந்து விடும்.

எல்லாம் தெரிந்ததைப் போல் பேசக் கூடாது. எல்லோருக்கும் எல்லாம் தெரிவதில்லை. வாழ்க்கையின் இறுதிக் காலம் வரை நாம் கற்றுக் கொண்டேதான் இருக்கிறோம். ஒவ்வொரு நாளும் ஓர் பாடம். ஒவ்வொருவரிடமும் ஓர் பாடம்.

தன்னம்பிக்கையோடு பேசலாம். தற்பெருமையாக பேசக் கூடாது.

வாய்ப்பு கிடைக்கும் போதெல்லாம் அடுத்தவருக்கு உதவி செய்ய வேண்டும். அப்படிச் செய்யும் உதவியை நாம் மறந்து விட வேண்டும். நாம் உதவி செய்வதால் உதவி பெற்றவர் நமக்கு அடிமை என்று எண்ணக் கூடாது.

பிறர் நமக்குச் செய்யும் உதவியை நாம் மறக்கக் கூடாது. நன்றி மறப்பது நன்றன்று.

உங்கள் உடல்நலக் குறிப்புகள்

உடலில் அதிக உஷ்ணம் ஏற்பட்டுத் துன்பம் கொடுக்கும் பொழுது அடிக்கடி உணவில் வெந்தயம் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள். இது உடலுக்குக் குளிர்ச்சியைத் தரும். தரும். இரத்தத்தையும் சுத்தப்படுத்தும். நீரிழிவு நோயாளிகள் வெந்தயப் பொடி சாப்பிட்டுத் தண்ணீர் குடிக்கவும். அல்லது முதல் நாள் இரவே வெந்தயத்தை தயிரில் ஊற வைத்து அதைக் காலை வெறும் வயிற்றில் மென்று சாப்பிட்டால் நல்லது.

உண்ணும்பொழுது சாதத்தில் சிறிது மிளகுத்தூள், உப்பு சேர்த்து நெய் போட்டுப் பிசைந்து சூடாகச் சாப்பிட்டால் அலர்ஜிகள் நீங்கி விடும். மிளகு சிறந்த கிருமிநாசினி.

பொன்னாங்கண்ணிக்கீரை, அரைக்கீரை, கரிசலாங்கண்ணிக்கீரை ஆகியவற்றை அடிக்கடி சாப்பிட்டால் கண்கள் பாதுகாக்கப்படுகிறது.

தீக்காயம் ஏற்பட்டால் மஞ்சள்தூளைத் தேங்காய் எண்ணெயுடன் சேர்த்து காயத்தின் மீது தடவினால் காயம் விரைவில் குணமாகும். காயம் ஆறியபின் வெள்ளையாக உள்ள தோலின் மீது தேங்காய் எண்ணெய் தடவினால் தோலின் நிறம் இயல்பான நிறத்திற்கு வரும்.

உதடு கருப்பாக இருந்தால் சிறிது சந்தனத்தைப் பன்னீரில் கலந்து தினமும் உதடுகளுக்குப் பூசினால் உதடு சிவப்பாகி விடும்.

இலந்தைப் பழத்தில் வைட்டமின் 'A' சுண்ணாம்புச் சத்து அதிகம் உள்ளது. இதை உட்கொண்டால் உடலில் வலிமை உண்டாகும். எலும்புகளுக்கும், பற்களுக்கும் உறுதி. வாயில் போட்டுக் கொண்டால் குமட்டல், வாந்தி நிற்கும். உடலில் பித்தம் குறையும். உடலின் வெப்பம் சமநிலைப்படும்.

வாழை இலையில் சாப்பிடுவதால் முகம் பளபளக்கும். அழகும், கவர்ச்சியும் கூடும். கண்பார்வை கூடி வரும். முடி நரைப்பது தள்ளிப் போகும்.

காலையிலோ, மாலையிலோ உலாவுதல் அவசியம். ஒரு குறிப்பிட்ட தூரம் காலையில் அல்லது மாலையில் நடந்து சென்று வரப் பழகுங்கள். இதனால் இரத்த ஓட்டம் அதிகமாகிறது. இருதய தசைகள் ஆரோக்கியம் அடைகின்றன. இரத்த அழுத்தம் குறைகிறது. மன இறுக்கம் குறைகிறது. தசைகள் சுருங்கி விரியும் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கிறது.

அடிக்கடி கோபம் கொள்ளாதீர்கள். ஏனெனில் கோப உணர்ச்சி கல்லீரலைப் பாதிக்கிறது.

சந்தோஷம் வந்தாலும் கூட ஓரளவே சந்தோஷப்பட வேண்டும். ஏனெனில் அதிக சந்தோஷம் மனிதனின் இதயத்தை பாதிக்கிறது.

அதிகமாகத் துக்கம் கொள்ளாதீர்கள். துக்கம் நுரையீரலை பாதிக்கிறது.

எதற்கெடுத்தாலும் பயப்படாதீர்கள். ஏனெனில் பய உணர்ச்சி சிறுநீரகத்தை பாதிக்கிறது.

அதிக ஆழ்நிலை தியானம் மண்ணீரலை பாதிக்கிறது. எனவே தியானமும் அளவோடு இருக்க வேண்டும்.

பெண்கள் உயரமான தலையணையை தலைக்கு வைத்துப் படுத்துக் கொள்ளக் கூடாது. இதனால் கன்னங்கள் பருப்பதாக டாக்டர்கள் தெரிவிக்கின்றனர்.

இரவில் தூக்கம் வராதவர்கள் பாலில் கசகசாப் பொடியைக் கலந்து சாப்பிட்டால் நல்ல தூக்கம் வரும். உடம்பிற்கும் நல்லது.

நெய்யின் அடியில் தங்கியிருக்கும் கசடைப் பயன்படுத்தக் கூடாது. வெண்ணெயில் உள்ள அழுக்குகளின் திரட்டு இது. எளிதில் ஜீரணமாகாது. இதை உட்கொண்டால் வயிற்று வலி, வயிற்றுப் போக்கு, கல்லீரல் மந்தம் ஆகியவை உள்ளவர்களுக்குக் காமாலை நோய் ஏற்படும். எனவே இதைச் சேர்த்துக் கொள்ளக் கூடாது.

அடிக்கடி ஏப்பம் வந்தால் தொடர்ந்து நான்கு தினங்கள் விளாம்பழம் சாப்பிட்டு வர ஏப்பம் நிற்கும்.

சமையல் சோடாவைக் கறிகாய் வேக வைக்க உபயோகித்தால் சில சத்துள்ள வைட்டமின்கள் அழிந்து விடும். எனவே சேர்க்க வேண்டாம்.

இரத்தச் சோகை நோய் இருந்தால் காரட் சாற்றுடன் தேன் கலந்து சாப்பிடவும். இரத்தம் விருத்தியடையும்.

அலுமினியப் பாத்திரங்களில் சமைத்த உணவை உண்டால் மூளையின் செல்கள் பாதிக்கப்படுகின்றன. அலுமினியம் மட்டுமின்றி அனடைஸ்டு அலுமினியம் கூட இந்தப் பாதிப்பை உண்டாக்கும். இரும்பு வாணலியை உபயோகிக்கவும். அலுமினிய வாணலியை பயன்படுத்தாதீர்கள்.

ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முட்டைக்கு மேல் சாப்பிடக் கூடாது.

பூண்டைப் பச்சையாகச் சாப்பிட்டால் கொலஸ்ட்ரால் குறையும்.

உடற்பயிற்சி செய்வதால் இரத்தத்திலுள்ள கொழுப்பு குறையும். இருதய நோய் அணுகாது.

உடல் குண்டாகி விட்டால் இருதய நோய்க்கு ஆளாகும் வாய்ப்பு அதிகம். எனவே அதிக உணவு உண்டு உடலை பருமனாக்கிக் கொள்ளக் கூடாது.

T.V. பார்ப்பதால் இரத்தத்தில் உள்ள கொழுப்பு அதிகரிக்கிறது. கண்களுக்கும் கெடுதல். எனவே அதிகமாக T.V. பார்க்காதீர்கள். குழந்தைகளையும் பார்க்க அனுமதிக்காதீர்கள். T.V.யின் அருகில் அமர்ந்து பார்க்கக் கூடாது.

வடுமாங்காய் மேலே ஏடுபடியும் வரை வைத்திருப்பது தவறு. இருந்தால் அதை நீக்கி விட்டு வெயிலில் வைத்துச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

கருக வறுத்த மோர்மிளகாயில் புற்றுநோய் ஊக்கு விப்பான்கள் உள்ளது. எனவே மோர் மிளகாயைக் கருக வறுக்காதீர்கள்.

தீய்ந்து போன உணவுப் பொருட்களை உண்டால் புற்று நோய் வர வாய்ப்புள்ளது. எனவே தீய்ந்து போன உணவு வகைகளை உண்ணாதீர்கள்.

பழைய சுண்டைக்காய் வற்றல், கொத்தவரங்காய் வற்றல் ஆகியவற்றில் புற்றுநோய் ஊக்குவிப்பான்கள் உள்ளன. எனவே இவற்றை அதிக மாதங்களுக்கு வைத்துக் கொள்ளாதீர்கள்.

இருதய நோய், இரத்தக் கொதிப்பு உள்ளவர்கள் உடல் உறவைக் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும். தீவிரமாக இதய நோய், இரத்தக்கொதிப்பு இருந்தால் உடலுறவில் ஈடுபடவே கூடாது.

மெனோபாஸ் எனப்படும் மாதவிடாய் நிரந்தரமாய் நிற்கும் நிலையில் பெண்களுக்கு (சுமார் 40லிருந்து 50 வயதுக்குள்) எலும்புகளுக்கு ஈஸ்டரஜன் சத்து கிடைக்காமையால் சுண்ணாம்புச் சத்து இன்றி எலும்புகள் எளிதில் முறியும் அபாயம் உள்ளது. தலைவலி, சோர்வு, யாரைக் கண்டாலும் எரிச்சல் ஏற்படும். இந்நிலையில் கால்சியம் போன்ற சுண்ணாம்புச் சத்து நிறைந்த உணவுகள் வைட்டமின் "C" நிறைந்த உணவை அதிகம் சேர்க்க வேண்டும். நெய், எண்ணெய் கலந்த உணவைக் குறைக்க வேண்டும். குடும்பத்தினர் அவர்களிடம் அனுசரணையாக நடந்து கொள்ள வேண்டும்.

செய்யக் கூடாதவை

நம்மைவிடப் பெரியவர்கள் முன் கால் மேல் கால் போட்டு அமரக் கூடாது.

முகர்ந்து பார்த்த பூவைத் தலையில் சூடக் கூடாது.

பிறரிடம் பேசும்பொழுது உடலை ஆட்டுதல், நெளித்தல், காது குடைதல், மூக்கைச் சிமிண்டுதல் போன்ற துர்ப்பழக்கங்கள் கூடாது.

உட்கார்ந்திருக்கும்பொழுது காலாட்டுதல், தொடையை ஆட்டுதல் கூடாது. அதனால் நம் சக்தி விரயமாகிறது.

பெரியவர்களிடம் பேசும்பொழுது கை நீட்டிப் பேசுதலோ, உரத்தச் சத்தமிட்டோ பேசக் கூடாது.

பெரியவர்களிடம் எதையும் பெற்றுக் கொள்ளுமுன் எழுந்து நின்று பெற வேண்டும். உட்கார்ந்த நிலையிலேயே பெறக் கூடாது.

செவ்வாய், வெள்ளி ஆகிய இரு நாட்களிலும் தலைமுடி வெட்டுதல், நகம் வெட்டுதல், சவரம் செய்து கொள்ளுதல் கூடாது.

தலைமுடிக்கு மந்திரங்களை எளிதில் கிரகிக்கும் தன்மை உண்டு. தலைமுடியைக் கொண்டு பில்லி, சூனிய ஏவல் வைக்கவும் செய்வர். எனவே தலைமுடியையும், நகத்தையும் எக்காரணம் கொண்டும் பிறர் பார்க்கும்படி வெளியில் எறியலாகாது.

சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்கள் புகை பிடிக்கக் கூடாது. அப்படிப் புகை பிடித்தால் மாரடைப்பு ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது.

எந்த ஒரு வைட்டமினும் ஒரு நாளில் ஓர் குறிப்பிட்ட அளவுதான் உடலில் சேரும். அதிகமாக உட்கொண்டால் உடல் அதை நிராகரிக்கும். எனவே அதிக அளவு வைட்டமின் மாத்திரைகளை உட்கொள்ளாதீர்கள்.

வாழைப்பழம் சாப்பிட்டபின் மோர் சாப்பிடக் கூடாது.

நான்காம் பிறைச் சந்திரனைப் பார்க்கக் கூடாது.

செப்புப் பாத்திரத்தில் பாலை வைக்கக் கூடாது. பால் திரைந்து விடும்.

மனதில் வேண்டாத கவலைகள், கோபம் முதலியவற்றைத் தேக்கி வைத்துக் கொள்ளக் கூடாது. மனம் எப்பொழுதும் ரிலாக்ஸ் ஆக இருக்க வேண்டும்.

துவைத்த அல்லது சலவை செய்த பட்டு வேட்டி மற்றும் புடவைகளை அணிந்து கொண்டு வைதீக காரியங்களைச் செய்யக் கூடாது.

கர்ப்பிணிப் பெண்கள் மாலை வேலையில் சாப்பிடக் கூடாது.

மருந்து, மாத்திரை ஆகியவற்றை முகர்ந்து பார்க்கக் கூடாது. முகர்ந்து பார்த்தால் அதன் சக்தி போய்விடும்.

பெருமூச்சு விடுவது மிகப்பெருந் தவறு. அதனால் துன்பங்கள் தான் அதிகரிக்கும். பெருமூச்சு விடுபவரின் மூச்சுக் காற்று அருகில் உள்ளவர் மேல் படக்கூடாது. பட்டால் அவருக்கும் கெடுதல்.

இலவசமாக யாரிடமும் எள் பெறக் கூடாது.

சாஸ்திரங்களில் ஒன்பது விஷயங்கள் இரகசியமாக வைத்துக் கொள்ள பட வேண்டும் என்று சொல்லப்பட்டுள்ளன.

ஒருவரது வய்து.

பணம் கொடுக்கல், வாங்கல்.

வீட்டுச் சச்சரவு.

உபயோகிக்கப் பட்ட மந்திரம்.

மருந்துகளில் சேர்க்கப்பட்ட பொருட்கள்.

கணவன் மனைவி அனுபவங்கள்.

செய்த தானம்.

கிடைக்கும் கீர்த்தி.

ஏற்பட்ட அவமானம்.

இவற்றைப் பலரிடம் சொன்னால் கெடுதல் உண்டாகும். எனவே இவற்றை யாரிடமும் சொல்லக் கூடாது.

மழை பெய்யும்பொழுது ஓடக் கூடாது.

நமக்கு ஒருவர் இட்ட உணவைப் பழிக்கக் கூடாது.

ஒருவர் சூடிய பூவை அடுத்தவர் சூடக் கூடாது.

மலர்களை முகரக் கூடாது.

முடி மயிர், கரி, எலும்பு ஆகியவற்றை காலில் மிதிக்கக் கூடாது.

நகத்தைப் பல்லால் கடித்தல், செவ்வாய், வெள்ளி ஆகிய தினங்களில் நகம் வெட்டுதல், வெட்டிய நகத்தை வீட்டிற்குள்ளேயே போடுதல் ஆகியவை கூடாது.

வீட்டில் பெண்கள் அடிக்கடி அழக் கூடாது.

வீட்டில் சண்டை, சச்சரவுகள் செய்யக்கூடாது.

தலைமுடியை வீட்டில் சுருட்டி உள்ளேயே போடக் கூடாது. வெளியில் போட்டாலும் அது அந்நியர் கைக்குக் கிடைக்காத இடத்தில் போட வேண்டும்.

பெண்கள் மாதவிலக்குக் காலத்தில் சைக்கிள் ஓட்டக் கூடாது.

அளவுக்கு அதிகமான வைட்டமின் மாத்திரை சாப்பிடுதல் உடலுக்குக் கெடுதியைத் தரும்.

பெண்கள் சனிக்கிழமை எண்ணெய் தேய்த்து முழுகக் கூடாது.

பாலை அடுப்பில் பொங்கி வழிய விடக் கூடாது.

வீட்டில் விளக்கேற்றிய உடன் பெண்கள் வெளியே செல்லக் கூடாது.

இரவில் பால், தயிர், பச்சைக் காய்கறிகள் போன்றவற்றைக் கடன் கொடுக்கவோ, வாங்கவோ கூடாது.

விளக்கேற்றிய பிறகு நகம் வெட்டக் கூடாது.

வெள்ளிக்கிழமை பணம்பட்டுவாடா செய்வதைத் தவிர்த்து (அவசியம் உள்ளவை மட்டும் செய்து கொண்டு) வேறொரு நாளில் செய்யலாம்.

உடலில் கால்சியம் சத்து மிக அதிகமானால் கிட்னியில் கல் உண்டாகும். கிட்னியில் கல் இருப்பவர்கள் கால்சியம் அதிகம் உள்ள பால், கீரை போன்றவற்றைத் தவிர்க்கவும்.

வீட்டில் எலுமிச்சை மூடியில் விளக்கேற்றக் கூடாது.

விளக்கில் அல்லது நெருப்பில் தீப்பற்றிய துணியை மீண்டும் உடுத்திக் கொள்ளக்கூடாது.

இரவில் துணி துவைக்கக் கூடாது.

இரவில் குப்பையை வெளியில் கொட்டக் கூடாது.

இரவில் மரத்தின்கீழ் தூங்கக் கூடாது.

முகத்தை இடது கையால் தொடக் கூடாது.

தலைக்கு வைக்கும் தலையணை மேல் உட்காரக் கூடாது.

ஒரே ஆடையுடன் உணவு உட்கொள்ளக் கூடாது.

பிறர் பயன்படுத்திய ஆடை, செருப்பு ஆகியவற்றை அணியக் கூடாது.

காலில் ஈரம் இருக்கும்பொழுது படுக்கக்கூடாது. ஈரம் காய்ந்தபின்தான் படுக்க வேண்டும்.

சளி பிடித்திருக்கும் பொழுது மூக்கைப் பலமாகச் சிந்தக் கூடாது.

விளக்கு வைத்தபிறகு தலை வாருதல், கறி காய் நறுக்குதல், முகம் கழுவுதல், பேன் எடுத்தல் போன்றவற்றைச் செய்யக் கூடாது.

வெள்ளிக்கிழமை அரிசி புடைப்பது, அரிசி வறுப்பது கூடாது.

'ஓரடி நடவேன், ஈரடி கடவேன், இருந்து உண்ணேன் படுத்து உறங்கேன்' இது பழம் பாடல்.

தனது உடலின் நிழல் கால் அளவில் ஒரு அடியாக இருக்கும் நேரமாகிய உச்சிப் பொழுதில் வெளியே திரிய மாட்டேன்.

ஈரமான இடங்களில் நடக்க மாட்டேன்.

ஏற்கனவே சாப்பிட்டது வயிற்றில் இருக்க மேலும் உண்ண மாட்டேன்.

தூக்கம் வராமல் படுக்கைக்குப் போக மாட்டேன் என்பது இதன் பொருள்.

தவிர்க்க வேண்டியவை

பயணம் செய்யும்பொழுது அதிர்ச்சி இருந்தால் படிக்கக் கூடாது. இதனால் கண் கெடும். படிக்கும் சமயம் முதுகுத் தண்டு வளையக் கூடாது. படிக்கும் சமயம் வெளிச்சம் புத்தகத்தின் மீது விழ வேண்டும். நம் கண்கள் மேல் விழக் கூடாது.

வடக்கு, வடகிழக்கு, தென்கிழக்கு, வடமேற்கு, தென்மேற்கு ஆகிய திசைகளில் தலை வைத்துப் படுக்கக் கூடாது.

அழுகிய பழங்களை உண்ணக் கூடாது.

பலவகையான பழங்களை ஒரே நேரத்தில் சாப்பிடக் கூடாது.

உணவு உண்டபின் குளிக்கக் கூடாது.

அதிக புணர்ச்சி கூடாது.

காலை வெயிலில் காயக் கூடாது.

இரவில் நெடுநேரம் கண் விழிக்கக் கூடாது.

காலையில் வெகுநேரம் தூங்கக் கூடாது.

கண்டதைக் கண்ட நேரத்தில் உண்ணக் கூடாது.

கூடியவரை டீ, காப்பி, பாட்டிலில் அடைக்கப்பட்ட பானங்கள் ஆகியவற்றைக் குறைக்கவும்.

எலுமிச்சை பழச்சாறு அடிக்கடி அருந்தக் கூடாது. இச்சாறு விந்துவை இளகச் செய்யும். உடலில் சுண்ணாம்புச்சத்தை சிதைக்கும். அளவோடு தேவையான போது பருக வேண்டும்.

அய்யோ, அய்யய்யோ, அச்சச்சோ, எல்லாம் தொலைஞ்சு போச்சு, சனியன், பீடை, இல்லை என்ற எதிர்மறையான வார்த்தைகளை எப்பொழுதும் பேசக் கூடாது.

குற்றம் சொல்வதைக் குணமாய் கொள்ளக் கூடாது.

சோக நினைவுகளை அவ்வப்போது அசை போட்டு சுக நினைவுகளாக மாற்றிக் கொள்ளக் கூடாது.

மனதை அடக்காமல் விந்துவை அடக்கினால் நோய்தான் வரும்.

நீரிலும், எண்ணெயிலும் தன் நிழலைப் பார்க்கக் கூடாது.

தன்னைப் புகழ்ந்தும், பிறரை இகழ்ந்தும் பேசக் கூடாது.

தன்னைத் தானே அவமதித்துக் கொள்ளக் கூடாது.

தன்னைப் பரிதாபத்திற்குரியவரெனக் காட்டிக் கொள்ளக் கூடாது.

தன்னைவிட வயதில் மூத்த பெண், உருவில் பெரிய பெண்ணைத் திருமணம் செய்து கொள்ள கூடாது.

பற்களால் நகம், கேசம், துணி ஆகியவற்றைக் கடிக்கக் கூடாது.

ஒரு காலால் இன்னொரு காலைத் தேய்த்து அலம்புவது கூடாது.

இரு கைகளாலும் தலையைச் சொறியக் கூடாது.

துரும்பைக் கிள்ளிப் போடக் கூடாது.

ஆண்கள் விளக்கேற்றுவதும், அணைப்பதும் கூடாது.

பெண் பூசணிக் காயைப் பிளக்கக் கூடாது.

நீர், அன்னம், நெருப்பு, பால், மோர், தயிர், தானியம், மருந்து ஆகியவற்றை இரவு நேரத்தில் பிறருக்குத் தரக்கூடாது. எதையாவது பண்டமாற்றாகப் பெற்று கொடுக்கலாம்.

மனைவி கருத்தரித்தால் மூன்றாம் மாதம் முதல் கணவன் சவம் சுமத்தல், சவத்தைப் பின் தொடர்ந்து சுடுகாடு செல்லல், தூரதேச யாத்திரை, சமுத்திரக் குளியல், புது வீடு கட்டல், புது வீடு பிரவேசம், பழைய வீட்டினை இடித்துக் கட்டுதல் ஆகியவற்றைக் செய்யக் கூடாது.

இரவில் நிலத்தை உழக் கூடாது.

கிரகண நேரங்களில் கர்ப்பிணிப் பெண்கள் வெளியே செல்லக் கூடாது.

பிறப்பு, இறப்பு, தீட்டு உள்ளவர்கள் கோயிலுக்குச் செல்லக் கூடாது.

கருவுற்றிருக்கும் பெண்கள் தேங்காயைச் சிதறுகாயாக உடைக்கக் கூடாது.

பெண்கள் கண்ணீர் விடும் வீட்டில் செல்வம் தங்காது. அவர்கள் தலையை விரித்துப் போட்டிருப்பதும், இரு கைகளாலும் தலையைச் சொரிவதும் வறுமைக்கு வழி வகுக்கும்.

ஒருவர் வெளியே புறப்பட்டுச் செல்லும் பொழுது எங்கே போகிறீர்கள் என்று கேட்கக் கூடாது. அவரை சத்தம் போட்டு அழைக்கக் கூடாது.

பகலில் பால் அருந்தக் கூடாது.

நெருப்பை வாயால் ஊதக் கூடாது. காலால் தாண்டக் கூடாது. கையால் தொடக் கூடாது. கால்களைத் தீயில் காய்ச்சக் கூடாது. நெருப்பில் அசுத்தமான பொருட்களைப் போடக்கூடாது.

காலையில் கண் விழித்த உடன் நோயாளி, அழுக்கு ஆடை உடுத்தியவர்கள், கழுதை, எருமை, சாம்பல், உலக்கை, துடைப்பம் ஆகியவற்றைப் பார்க்கக் கூடாது.

மணியின் நாக்கு, சங்கினுடைய முதுகுப்புறம் தெய்வீகப் புத்தகம், பெண்ணின் மார்பு ஆகியவை தரையில் படக்கூடாது.

வீட்டில் குழந்தைகளுக்கு எதிரில் கணவன் மனைவி சண்டையிடக் கூடாது. இது வளரும் குழந்தைகளின் மனநிலையைப் பாதிக்கும்.

சொல்லத் தகாத வார்த்தைகளை குழந்தைகளின் எதிரில் பேசினால் குழந்தைகளும் அதைக் கற்றுக் கொண்டு பேச ஆரம்பித்து விடும்.

நீ அம்மா குழந்தையா, அப்பா குழந்தையா என்று கேட்டுக் குழந்தையை என்ன சொல்வது எனத் தெரியாமல் குழப்பக் கூடாது.

குழந்தைகளை "நீ ஒன்றுக்கும் லாயக்கில்லை, மாடு மேய்க்கத்தான் லாயக்கு. படிக்காவிட்டால் ஹோட்டலில் டேபிள்தான் துடைக்க வேண்டும்" என்றெல்லாம் கூறி அதற்கு அதைரியமூட்டக் கூடாது.

மனைவி, குழந்தைகளை பிறர் மனைவி, பிற குழந்தைகளோடு ஒப்பிட்டுப் பேசக் கூடாது. அது அவர்களுக்குத் தாழ்வு மனப்பான்மையை ஏற்படுத்திவிடும்.

வீட்டில் உள்ளவர்களிடம் அலுவலகத்தில் அன்றன்று நடப்பது பற்றியும், அங்குள்ளவர்களின் குறைகளைப் பற்றியும் தினம் தொடர்ந்து கூறிக் கொண்டிருக்கக் கூடாது. இது நீங்களும் கெட்டு, வீட்டில் உள்ளவர்களையும் அக்கப்போர் செய்திகள் கேட்கும் ஆர்வத்தைத் தூண்டிவிடும். தேவையானவற்றை மட்டும் தேவையான பொழுது சொல்ல வேண்டும்.

நாம் வாங்கியிருக்கும் கடன், நமக்கு வர வேண்டிய பணம் ஆகியவை குறித்த விபரங்களை இரகசியமாக வைக்கக் கூடாது. அவற்றை மனைவியிடம் கூறி வைக்க வேண்டும்.

வெளியில் செல்லும் பொழுது பர்ஸில் அல்லது சட்டைப் பையில் நம் விலாசம், தொலைபேசி எண், பிளட் குரூப் போன்ற முக்கிய விபரங்கள் குறித்த விபர அட்டை வைத்துக் கொள்ளாமல் செல்லக் கூடாது.

பிறரிடம் "ஏன் உடல் நலம் சரியில்லையா" என்று எதிர் மறையாகக் கேட்கக் கூடாது. "நலமா இருக்கிறீர்களா" என்றுதான் விசாரிக்க வேண்டும்.

ஒருவருக்கு அறிவுரை சொல்லும் பொழுது "பர்ஸ் தொலைந்து விடப் போகிறது. "ஜாக்கிரதை" என்பதை விடப் "பர்ஸைப் பத்திரமாக வைத்துக் கொள்" என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். எதிர்மறை வார்த்தைகள் பலித்துவிடும் என்பதால் அவற்றைப் பயன்படுத்தக் கூடாது.

பிறருடைய விஷயங்களில் தலையிடக் கூடாது. அவர் என்ன செய்தார் என்று அறிய ஆவல் கொள்ளுவதும், அக்கப்போர் செய்திகளைக் கேட்பதும் கூடாது. இதனால் ஆன்மீகச் சிந்தனைகள் சிதைந்து விடும்.

பழிதீர்த்துக் கொள்ளும் மனோபாவம் கூடாது. இதனால் நம் மனம், செயல் ஆகியவை கெட்டு விடும். ஒரு நிமிடத்தில் பழிக்குப் பழி வாங்கி அதனால் சந்திக்கு வந்த குடும்பங்கள் பல. ஒரு ஆணின் செய்கையால் ஒரு குடும்பமே சிதறுகிறது.

மற்றவரைக் கண்டு பொறாமை கொள்ளக் கூடாது. அவரவரது வினையின்படி நல்லதும், தீயதும் நடக்கும். பொறாமை புகுந்துவிட்டால் செயல்கள் தடுமாறும். நம் முன்னேற்றம் சிதையும்.

அடுத்தவரை ஒப்பிட்டு நாம் வாழக் கூடாது. சந்தர்ப்ப சூழ்நிலைகள் ஒருவருக்கொருவர் ஒவ்வொரு விதமாய் அமையும். நமக்கு விதித்தபடிதான் நடக்கும் என்பதால் நம் வழியைத்தான் நாம் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அடுத்தவர் பேச்சைக் கேட்டு செயல்படக் கூடாது. அதைக் கேட்டாலும் நாம் சிந்தித்து நமது எண்ணப்படி செயல்பட வேண்டும். அடுத்தவர் பேச்சைக் கேட்டு வாழ்ந்தால் நாம் எடுப்பார் கைப்பிள்ளையாக ஆகிவிடுவோம்.

பித்ரு காரியங்கள் செய்யும் நாளன்று தலைக்கு எண்ணெய் தடவக் கூடாது.

பூஜை அறையில் எவர்சில்வர் தட்டுகளைப் பயன்படுத்தக் கூடாது.

பூஜை அறையில் தெய்வங்களை வடக்குப் பார்த்து வைக்கக் கூடாது.

காலைத் தேய்த்து ஓசை உண்டாக்கிக் கொண்டு நடக்கக் கூடாது.

பூமி அதிர நடக்கக் கூடாது.

நிலையின் மீதும், வழிநடையிலும் உட்காரக் கூடாது.

ஹோமத்திற்கு இரும்பு சம்பந்தமான எதையும் பயன்படுத்தக் கூடாது.

புல்லாங்குழல் ஊதும் தனி கிருஷ்ணர் படம், விக்கிரகம், காலண்டர் ஆகியவற்றை வீட்டில் வைக்கக் கூடாது. பசுக்களோடு உள்ள மற்றும் ராதையுடன் கூடிய புல்லாங்குழல் ஊதும் கிருஷ்ணர் படத்தை வீட்டில் வைத்துக் கொள்ளலாம்.

மகாலெட்சுமி அமர்ந்த நிலையில் உள்ள படம், விக்கிரகம், ஆகியவற்றையே வீட்டில் வைக்க வேண்டும். நின்றுகொண்டிருக்கும் தோற்றத்தில் உள்ள மகாலெட்சுமியின் படத்தையோ, விக்கிரகத்தையோ வீட்டில் வைப்பது சிறப்பல்ல.

தண்ணீரை வீணாக்கினால் நம் பணம் வீணாகும் என்பது சீனர்களின் நம்பிக்கை. அதை நாமும் பின்பற்றித் தண்ணீரை வீணடிக்கக் கூடாது.

நாம் வீட்டில் குளித்துக் கொண்டிருக்கும் பொழுது வெளியில் உள்ள செடி, கொடி, மரங்களைப் பார்க்க கூடாது.

சோம்பல் கொண்டு சும்மா இருத்தலும், எதையும் நாளைக்குச் செய்து நாளைக்குச் செய்து கொள்ளலாம் என்று ஒத்திப் போடுவதும் வாழ்க்கையில் முன்னேற்றத்திற்கு முட்டுக்கட்டைகள்.

வீட்டில் உத்திரம், தற்போது பீம் ஆகியவற்றிற்கு நேராகப் படுக்கக் கூடாது.

பெண்கள் வளையல் அணியாமல் எதையும் பரிமாறக் கூடாது.

இராகு காலம், எமகண்டம் ஆகிய நேரங்களில் நல்ல காரியங்கள் செய்யக் கூடாது.

குளிகை நேரத்தில் அசுபகாரியங்களை செய்யக் கூடாது.

சூலை உள்ள திசையில் பிரயாணம் செய்யக் கூடாது.

பிரேதம் இருக்கும் வீட்டிற்குச் சென்று வந்தாலும், துக்கம் விசாரித்து விட்டு வந்தாலும் குளிக்காமல் வீட்டிற்குள் போகக் கூடாது.

தன் இடது கையால் தானே சாப்பாடு பரிமாறிக் கொள்ளக் கூடாது. இதனால் தனநாசம் ஏற்படும்.

தன் இடது கையால் எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்ளக் கூடாது. செய்தால் புத்திர நாசம்.

கூடியவரை பிறருக்காக ஜாமீன் போடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். இல்லை எனில் ஜாமீன் போடும் தொகை நாம் செலுத்தும் சக்திக்குட்பட்டதாக இருக்க வேண்டும்.

துன்பம் வரும்பொழுது மனதை விட்டு விடக் கூடாது. எதிர்த்துப் போராட வேண்டும்.

எண்ணெய் தேய்த்துக் குளித்த அன்று உடலுறவு கூடாது. நரம்புத் தளர்ச்சியை ஏற்படுத்தும்.

பெண்கள் தலைமுடியை விரித்து விட்டுக்கொண்டு வாசல் படி தாண்டக் கூடாது.

இடுப்பிற்குக் கீழ் தங்க நகைகள் அணியக் கூடாது.

அமாவாசை, பௌர்ணமி ஆகிய தினங்களில் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்கக் கூடாது.

குளிக்கும்பொழுது பேசக் கூடாது.

தன் இடது கையால் படுக்கை போட்டுக் கொள்ளக் கூடாது.

தெரிந்துகொள்ள வேண்டியது

பனையோலைப் பாயில் படுத்து உறங்கினால் அதிக உஷ்ணம் மற்றும் பித்தம் உண்டாகும். கோரைப் பாயில் படுத்து உறங்கினால் உடல் சூடு தணித்து குளிர்ச்சி உண்டாகும். சுகமான நித்திரை கிடைக்கும். இலவம் பஞ்சுப்படுக்கையில் படுத்தால் ஆரோக்கியம் கிடைக்கும். இரத்த விருத்தி உண்டாகும்.

சனிபகவானுக்கு வீட்டில் எள் விளக்கு ஏற்றக்கூடாது.

வைணவத் திருக்கோயில்களில் சடாரியை நம் தலையில் வைத்து ஆசீர்வதிக்கும்பொழுது குனிந்து வணங்கி "தன்யோஸ்மி, தாஸோஸ்மி, ப்ருத்யோஸ்மி" என்று சொல்லிக் கொண்டு கைகூப்பித் தலையில் ஏற்க வேண்டும்.

ருத்ரம், சமகம் போன்றவற்றை வீட்டில் காலையில் தினமும் கேட்பது நல்லது. இப்பொழுது கேசட்டுகள் கிடைக்கின்றன. இதைத் தினசரி கேட்டால் வீட்டில் அமைதி நிலவும். குடும்பச் சண்டைகள் வராது. இதைப் பகலில் கேட்டால் மட்டும் போதும். இரவில் வீட்டில் கேட்க வேண்டியதில்லை.

வீட்டைவிட்டுக் கிளம்பும் பொழுது சகுனம் சரியில்லை என்றால் திரும்பவும் வீட்டிற்குள் வந்து உட்கார்ந்து தண்ணீர் குடித்துவிட்டு மறுபடி கிளம்பவும்.

காலை வெயிலில் உடம்புபட இருக்கக் கூடாது.

வீட்டில் அகத்தி, அலரி, முருங்கை, எருக்கு, பருத்தி, நந்தியாவட்டம், கருங்காலி, ஆல் போன்ற மரங்களை வளர்க்க வேண்டாம்.

தூங்குகிறவர்களை எழுப்பினாலும், கணவன் மனைவிக்கிடையே விரோதம் உண்டாக்கி அவர்களைப் பிரித்தாலும், தாய்க்கும் மகனுக்கும் பகையை உண்டாக்கிப் பிரித்தாலும் அவர்களைப் பிரம்மஹத்தி பற்றும். இவை கொடிய பாவச் செயல்கள்.

ஒருவனைப் 'பாவி' என்று சொல்லக்கூடாது. அவன் பாவம் செய்யாபொழுது அவனைப் பாவி என்று நாம் சொன்னால் அந்தப் பாவம் நமக்கு வந்து சேரும். அப்படி அவன் பாவம் செய்திருந்தாலும் நாம் சொன்னதால் அப்பாவத்தில் பாதி நம்மை வந்தடையும்.

திருக்கோயில்களில் புஷ்பம் கொடுத்தால் அதைக் காதில் வைத்துக் கொள்ளக் கூடாது.

வீட்டிலிருந்து வெளியூர் புறப்படும் பொழுது முன்வாயில் வழியாகப் போக வேண்டும். பின்வாயில் வழியாகப் போகக்கூடாது.

சவ ஊர்வலத்தில் அதன் பின்னாலேயே செல்ல வேண்டும். முன் செல்லக் கூடாது.

கொட்டாவி விடும்பொழுது அது பிறர்மீது படாதபடி வாய்க்கு எதிரே கையை வைத்து மறைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அக்காற்று பிறர் மீது படக்கூடாது.

உள்ளங்கையின் அடிப்பாகத்தில் பார்வதியும், நடுவில் சரஸ்வதியும், மேற்புறம் லட்சுமி அமைந்திருப்பதாகச் சொல்லப்படுகிறது. எனவே, காலையில் கண்விழித்த உடன் தன் வலது உள்ளங்கையை பார்க்க வேண்டும்.

உணவு உண்ண ஆரம்பிக்கும் பொழுது ஆதிசங்கரரின்

"அன்னபூர்னே ஸதாபூர்ணே சங்கர ப்ராணவல்லபே

ஞான வைராக்ய ஸித்த்தம் பிட்க்ஷாம் தேஹிச பார்வதி"

என்றும்

"அன்னம் பாலிக்கும் தில்லைச் சிற்றம்பலம்

பொன்னம் பாலிக்கும் மேலுமிப் பூமிசை

என்னம் பாலிக்குமாறு கண்டின்புற

இன்னம் பாலிக்குமோ இப்பிறவியே"

என அப்பர் பெருமானாரின் பாடலையும் கூற வேண்டும்.

வெறும் தரையில் அமர்ந்து அல்லது கல்லின்மீது அமர்ந்து அல்லது மூங்கிற்பாய் மீது அமர்ந்து பூஜை செய்யக்கூடாது. மரப்பலகை, கம்பளம், தர்ப்பாசனம் போன்றவையில் அமர்ந்தே பூஜை செய்ய வேண்டும்.

ஈர ஆடையுடன் சுபகாரியங்கள் செய்யக்கூடாது. காய்ந்த ஆடை கிடைக்காவிட்டால் அந்த ஈர ஆடையை ஏழு முறை உதறி உலர்ந்த பாவனையாகக் கட்டி கொள்ள வேண்டும்.

அசுப காரியங்கள் மட்டுமே ஈர ஆடையுடன் செய்யப்படுகின்றன.

தெய்வ காரியங்களைச் செய்யும் பொழுது இடதுதோளில் பூணூல் இருந்தால் தேவர்களும், பித்ரு வழிபாட்டின் போது வலது தோளில் பூணூல் அணிந்து கொண்டால் பித்ருக்களும் வந்து வழிபாட்டை ஏற்றுக் கொள்கிறார்கள்.

குழந்தை பிறந்த 11வது நாளில் பெரியோர்கள் முன்னிலையில் அதற்குப் பெயரிட வேண்டும்.

சதுர்த்தியன்று தலைமுடி வெட்டிக் கொண்டால் தாயாருக்கு ஆகாது.

சஷ்டியன்று தலைமுடி வெட்டிக் கொண்டால் சகோதரனுக்கு ஆகாது.

பௌர்ணமியன்று தலைமுடி வெட்டிக் கொண்டால் தகப்பனாருக்கு ஆகாது.

நவமியன்று தலைமுடி வெட்டிக் கொண்டால் தனதான்யம் சம்பத்து நாசமாகும்.

ஞாயிறு அல்லது வியாழக்கிழமை என்றால் மேற்படி திதி தோஷம் கிடையாது. இதுவே முகச்சவரம் செய்து கொள்ளுதலுக்கும் பொருந்தும்.

ஏதாவது ஓர் காரியத்தை ஆரம்பிக்கும்முன் அதில் உள்ள நன்மை, தீமைகள், இன்ப துன்பங்கள், நமது தகுதி இவை குறித்துத் தீர ஆராய வேண்டும். நன்கு ஆலோசிக்க வேண்டும். வெற்றிகரமாக நடத்தி முடிக்கும் நம்பிக்கை இருந்தால் தான் அதில் ஈடுபடவேண்டும். முன்வைத்த காலைப் பின் வைக்கக் கூடாது என்ற வைராக்கிய உணர்வு, தன்னம்பிக்கை, நேர்மை, கடின உழைப்பு, கடவுள் நம்பிக்கை ஆகியவையே வெற்றியைத் தேடித் தரும்.

ஒரு காரியத்தை ஆரம்பித்துவிட்டு, ஏன் ஆரம்பித்தோம் என்று எண்ண ஆரம்பித்தால் வெற்றி கிடைக்கும் என்று கூற முடியாது. எனவே ஆரம்பிக்கும் முன் சிந்திக்க வேண்டும். இடையில் வரும் துன்பங்கள், துயரங்களைப் பெரிது படுத்தக் கூடாது. சலிப்படையக் கூடாது. சலனப்படக் கூடாது.

இத்தனையும் முடிந்து காரியத்தில் இறங்கி வெற்றி கிடைக்கவில்லை என்றால் மறுபடி சிந்திக்க வேண்டும். எப்படி ஆரம்பித்தோம். எப்படி நடத்துகிறோம்? எங்கே தவறு? இதன் முடிவு எவ்வளவு பாதகமாக இருக்கும் நமது தாங்கும் திறன் என்ன? தொடர்ந்து இப்படியே நடத்தினால் வெற்றி கிடைக்குமா? அல்லது மேலும் மேலும் தோல்வி அடையுமா? என்பதை சஞ்சலமில்லாமல், விருப்பம், வெறுப்பு இல்லாமல் முடிவு செய்து அக்காரியத்திலிருந்து விடுபடுவதையோ அல்லது தொடர்வதையோ மேற்கொள்ள வேண்டும். எதுவாயினும் வெற்றி கிடைக்கும் தருணம் நாம் தவறான முடிவு எடுக்கக் கூடாது. முடிவு எடுக்கும் தருணம் இறைவன் சன்னதி போன்ற தெய்வீக அலை உள்ள இடத்தில் யோசித்தால் நல்ல முடிவு கிடைக்கும்.

நன்மை நடப்பதைவிடத் தீமை தான் முந்திவரும் அதைக் கண்டு அச்சப்படக் கூடாது.

ஆரோக்கியமான உடல் வேண்டுமானால் தான தர்மம் செய்து மற்றவர்களின் வாழ்த்துக்களைப் பெற வேண்டும். பொருளாகச் செய்ய முடியாதவர்கள் உடல் உழைப்பால் பிறருக்கு உதவி செய்தால் அதுவும் வாழ்த்துக்களைக் கொடுக்கும்.

எக்காரணம் கொண்டும் பிறர் நம்மைப் பாவி என்று திட்டவோ, அல்லது கொடுஞ்சொல் கூறும் அளவிற்கு நம் நடத்தை இருக்கக் கூடாது.

பிறர் வயிற்றெரிச்சலைக் கொட்டிக் கொண்டு நாம் நன்கு வாழ முடியாது.

நம்முடைய சக்திக்கும் அந்தஸ்துக்கும் மேல் ஆசை வைக்கக் கூடாது.

நமக்கு வேண்டியவர்களை, உறவினர்களைப் பகைத்துக் கொள்ளக் கூடாது.

பகைத்துக் கொண்டாலும் பழிவாங்கும் உணர்ச்சி இருக்கக் கூடாது.

அவன் நாசமாக வேண்டும். குடும்பம் விளங்கக் கூடாது என்றெல்லால் சாபமிடுதலும், நினைத்தலும் கூடாது. அவரவர் தீவினைக்கேற்ப ஆண்டவன் தண்டனை கொடுப்பான். அதை நாம் கொடுக்கக் கூடாது.

கல்வி அறிவு இல்லாதவனுக்கும், உடலில் சக்தி அதிகம் இல்லாதவனுக்கும் தன்னுடைய பிழைப்பை நினைத்து அச்சம் ஏற்படுகிறது.

நடுத்தர வர்க்கத்தில் உள்ளவர்களுக்கு மரணத்தைப் பற்றிய அச்சம்.

வசதி அதிகம் உள்ளவர்களுக்கு எங்கே தன் கௌரவம் பறிபோய்விடுமோ என்று அச்சம்.

நல்லவனுக்கு தன் வாக்கு நாணயம், நன்னடத்தை மாறிவிடக்கூடாது என்று அச்சம்.

எனவே இவைகளைப் புரிந்து கொண்டு தேவையற்ற அச்சத்தை விட வேண்டும்.

நாம் சிறுகச் சிறுக செய்யும் பாவங்கள் காலத்தில் வளர்கின்றன. இவை நம் வருங்கால சந்ததிகளைத்தான் பாதிக்கும். எனவே பாவம் செய்யுமுன், தவறு தவறு செய்யுமுன் உங்கள் குழந்தைகளை நினைத்துப் பாருங்கள். அவர்கள் உங்களால் துன்பப்படவேண்டும் என நினைக்கிறீர்களா? அவர்கள் துன்பப்படட்டும் என நினைத்தால் நீங்கள் பாவம் செய்யுங்கள், பிறருக்குத் தீங்கு செய்யுங்கள்.

அடிக்கடி தர்மம் செய்யும்போது புத்தி வளர்கிறது. புத்தி வளரும் பொழுது புண்ணியத்தைத் தவிர பாவம் செய்யத் தோன்றாது.

சிந்திக்கும் திறன் இன்றி உடல் பலம் உள்ளவர்களுக்குப் பிறரைக் காரணமின்றி சண்டைக்கு அழைத்து அடிப்பது பாவம்.

பெண்கள் தன் கணவனுக்கு வேண்டியதைச் செய்து திருப்திப்படுத்துவது பலம்.

குணமுள்ள மனிதனுக்குப் பொறுமைதான் அதிக பலம்.

நம்முடைய பொறுமையை மற்றவர்கள் இயலாமை என நினைப்பதைப் பற்றி நாம் கவலைப்படத் தேவையில்லை.

ஒருவனுடைய அழகைக் கிழட்டுத் தன்மை அபகரிக்கிறது.

தைரியத்தைப் பயம் அபகரிக்கிறது.

தர்மத்தைப் பொறாமை அபகரிக்கிறது.

செல்வத்தைக் கோபம் அபகரிக்கிறது.

நல்ல நடத்தையைக் கெட்ட சேர்க்கை அபகரிக்கிறது.

வெட்கத்தைக் காமம் அபகரிக்கிறது.

அகங்காரம் அனைத்தையும் அபகரிக்கிறது. எனவே எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும்.

தன்னுடைய உயிர் இருக்கும் காலத்திலேயே சொத்துக்களைக் குழந்தைகள், மனைவி ஆகியோருக்குப் பிரித்துக் கொடுத்து விட வேண்டும். இல்லையேல் பிற்காலத்தில் நம் குழந்தைகள் சொத்துக்கு ஆசைப்பட்டு பாச பந்தங்களை மறந்து ஒருவருக்கொருவர் விரோதியாகி விடுவார்கள். அதற்கு நாம் காரணமாக இருக்கக்கூடாது.

என்னதான் அண்ணன், தம்பி, அக்கா, தங்கை என்று பந்த பாசம் பிரியம் அதிகம் இருந்தாலும் சொத்து என்று வரும்பொழுது இவை எல்லாம் அடிபட்டு நமக்கு என்ன கிடைக்கும் என்றுதான் மனம் நினைக்கத் தூண்டும். அப்பொழுது சற்று சிந்தித்து விட்டுக் கொடுக்கும் மனோபாவம் நமக்கு வரவேண்டும்.

குழந்தைகளுக்குச் சொத்தைப் பிரித்துக் கொடுக்கும் பொழுது தனக்காக ஒரு பங்கும், தன் மனைவிக்காக ஒரு பங்கும் கட்டாயம் ஒதுக்கி வைத்து நம் காலத்திற்குப் பிறகு அதை யார் அடைய வேண்டும் என்பதையும் எழுதி வைத்துவிட வேண்டும்.

வசதி அதிகம் உள்ள சகோதர சகோதரிகள் வசதி அதிகம் இல்லாத தன்னுடைய சகோதர சகோதரிகளுக்குச் சொத்தை விட்டுக் கொடுத்தால் வாழ்க்கையில் நல்ல மேன்மை அடைவர்.

வீட்டில் பூஜை அறையில் தெய்வப்படங்களை வைத்து வணங்கும் போது மறைந்த பெற்றோர் படம், மூதாதையர் படத்தைத் தெய்வங்களுடன் சேர்க்காமல் தனியாக வைத்து வணங்கினால் பலமடங்கு பலன் தரும்.

கோபத்தை பொறுமையால் வெல்ல வேண்டும்.

துஷ்டபுத்தி உள்ளவனை நல்ல உபதேசத்ததால் வெல்ல வேண்டும்.

பொய்யை சத்தியமான வார்த்தையால் வெல்ல வேண்டும்.

பொறாமை ஆயுளைக் குறைக்கும்.

அதிகமான பேச்சு அவனது வசதியைக் குறைக்கும்.

நல்ல பழக்கங்கள்

நல்ல காரியங்கள் பற்றிப் பேசும்பொழுது எள் அல்லது எண்ணெய் பற்றிப் பேசக்கூடாது. பேசினால் சுபம் தடைபடும்.

மல, மூத்திரங்களை இரவு நேரத்தில் தெற்கு முகமாகவும், பகலில் (காலை, மாலையில்) வடக்கு முகமாகவும் கழிக்க வேண்டும். எக்காலத்திலும் கிழக்கு, மேற்கு முகமாக உட்கார்ந்து மலஜலம் கழிக்கக் கூடாது.

இருள் சூழ்ந்த அறையில் படுக்கக்கூடாது. சிறு வெளிச்சமாவது அறையினுள் அல்லது வீட்டினுள் இருக்க வேண்டும்.

நாம் பார்க்கும், பழகும் பல மனிதர்களில் ஒரு சில மனிதர்களிடம் மிக நன்றாகப் பழகுகிறோம். அவர்கள் செய்வது போன்ற தலையசைப்பது, முகம் சுழிப்பது போன்ற பழக்கங்களை நம்மையறியாமல் செய்ய ஆரம்பித்து விடுவோம்.

அவர்களிடம் உள்ள நல்ல குணங்களை விடத் தீய குணங்கள் நம்மிடம் படியும். இது அனைத்தும் நம்மை அறியாமல் நடக்கும். எனவே எக்காலத்திலும் மற்றவரிடம் பழகும்பொழுது அவர்களின் செய்கைகள் நம்மீது படிகிறதா என்பதில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். பிறர் செய்யும், சொல்லும் நல்ல பழக்கங்களை மட்டும் நாம் பின்பற்ற வேண்டும்.

முதலில் அச்சத்தை ஒழித்தால் தான் மனதில் தெளிவு பிறக்கும். ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொருவித அச்சம். பாரதியார் பாடலில்

அச்சமும் பேதமையும்'
அடிமைச் சிறுமதியும்
உச்சத்தில் கொண்டாரடி - கிளியே
ஊமைச் சனங்களடி - என்றும்
உச்சி மீது வான் இடிந்து
வீழுகின்ற போதிலும்
அச்சமில்லை அச்சமில்லை
அச்சமென்பதில்லையே - என்றும் பாடுகிறார்

இதைத் தினமும் வாய்விட்டுக் கூறிவந்தால் நம்மை விட்டு அச்சம் போகும். அதே நேரம் "அஞ்சுவது அஞ்சாமை பேதமை" என்பதையும் நினைவில் கொள்ள வேண்டும். ஏனெனில் தீய செயல்கள் செய்வதற்கு நான் அஞ்சுவதில்லை என ஒருவன் கூறினால் அவன் மிகப்பெரிய பாவம் செய்தவன் ஆகிறான். அவன் குடும்பம் சிறப்பதில்லை.

வாழ்வில் உயர சில உயர்மொழிகள்

ஊக்கத்துடன் இரு ஆனால் பதைபதைப்பு வேண்டாம்.

ஒருமுகப்படுத்தப்பட்ட மனதிற்கு பேராற்றல் விரைவில் உண்டாகிறது.

மனிதனுடைய பொருள் சிறந்ததா? அல்லது அவன் பண்பு சிறந்ததா? என எண்ணிப் பார்க்க வேண்டும்.

பற்று அற்று இரு என்பதன் பொருள் பொறுப்பு அற்று இரு என்பதல்ல.

முயற்சியை சற்று அதிகம் எடுத்துக் கொள்பவர்க்கு வெற்றி. அதைச் சிறிது தளர்த்துபவனுக்கு தோல்வி.

இறைவன் திருநாமம் மனதைத் தூய்மையாக்குகிறது.

மனதில் உள்ள குறைகளே துயரமாக வடிவெடுக்கிறது.

சோம்பேறியின் மூளை மழுங்கிப் பாழ்படுகிறது.

வரும் நலன்களும், கேடுகளும் மனிதன் தனக்குத்தானே அமைத்துக் கொண்ட வினைப் பயன்கள்.

பேராசையிலிருந்து பதைபதைப்பு உருவெடுக்கிறது.

வெற்றி பயன்படுவது போன்று தோல்வியும் பயன்படுகிறது.

ஒன்றும் செயல்புரியாதிருந்து வீணாகக் காலத்தைப் போக்குகிறவர்களைக் காட்டிலும், ஏதாவது செயல் புரிந்து தோல்வியடைபவர் மேம்பட்டவர்.

தூய மனம் படைத்தவர்களுக்கு நெருக்கடியை சமாளிப்பது சுலபம்.

மனிதன் தன்னுடைய திறமையில் ஒரு சிறுபகுதியை மட்டும் பயன்படுத்துகிறான். எனவே அதிக ஆற்றலை வெளிப்படுத்த வேண்டும்.

காலையில் எழுந்த உடன் பார்க்கத் தக்கவை

காலையில் எழுந்த உடன் ஆலய கோபுரம், சிவலிங்கம், தெய்வப்படங்கள், மேகம் சூழ்ந்த மலை, கடல், சூரியன், நரி, பொன், தீபம், கண்ணாடி, சந்தனம், தனது வலது உள்ளங்கை போன்றவற்றில் ஒன்றைப் பார்த்தால் அன்றைய தினம் நல்லதே நடக்கும். கண்ணாடியைத் தூரத்திலிருந்து பார்த்தாலே போதும். கண்ணாடியில் நம் உருவத்தைப் பார்க்கக் கூடாது.

உள்ளங்கை தரிசனத்தின் தத்துவம் என்னவென்றால் விரலின் நுனியில் செல்வத்தை தரும் லட்சுமியும், கையின் நடுப்பகுதியில் கல்வியை தரும் சரஸ்வதியும், கையின் அடிப்பகுதியில் வீரத்தை தரும் துர்க்கையும் வாசம் செய்கிறார்கள். ஒரு மனிதனுக்கு தேவையான கல்வி, செல்வம், வீரத்திற்கான அதிதேவதைகள் நம் கையில் குடிகொண்டு இருப்பதால் நாம் காலையில் எழுந்தவுடன் அவர்களை கைகளில் தரிசனம் கண்டு செயல்படுவது நம்முடைய அன்றைய வெற்றிக்கு வழி வகுக்கும். எனவே ஒவ்வொருவரும் தினசரி உள்ளங்கை தரிசனம் காணுங்கள். வெற்றி உறுதி.

கோலம் போடுதல்

வீட்டு வெளி முற்றம், படிக்கட்டுகள், கூடம், உள்முற்றம், திண்ணை நடை, துளசி மாடம், பசுகூடம், பூஜை அறை முதலிய இடங்களில் கோலம் போட வேண்டும்.

பெண்கள் குனிந்து நிமிர்ந்து கோலமிடுவதால் அவர்களுடைய கர்ப்பப்பை வலுப்பெறும் குண்டலினி சக்திக்கு ஊக்கம் ஏற்படும்.

கைகள் வளைந்து நெளிவது கைகளுக்கு நல்ல பயிற்சியைக் கொடுக்கும்.

புள்ளிகளும், கோடுகளும் நல்ல நினைவாற்றலையும், கற்பனை சக்தியையும் பெருக்கும்.

கோலம் பலவகை யந்திர உருவ அமைப்புகளுடன் போடப்படுகிறது. இதனால் வீட்டிற்கு வரக் கூடாத தீய சக்திகள் வராது.

இந்த யந்திர உருவ அமைப்புடைய கோலங்களைக் காணும் பித்ருக்கள் வீட்டிற்குள் வரமாட்டார்கள். இதனால்தான் அமாவாசை,பித்ரு, மாதுர்களின் திதியன்று வாசலில் கோலம் போடாமல் இருந்து அவர்கள் வீட்டிற்குள் வந்து நாம் செய்யும் சாங்கியங்களை ஏற்கச் செய்கிறோம். எனவேதான் இந்நாட்களில் வாசலில் கோலம் போடுவதில்லை.

வீட்டு வாசலில் கோலமிடுவதே கெட்ட ஆவிகள் வீட்டிற்குள் நுழையாமல் இருக்கத்தான். ஒவ்வொரு கோலத்தில் போடும் கோட்டிற்கும் தீயசக்திகளை உள் நுழையாது காக்கும் சக்தி உள்ளது.

கல் மாவைக் கொண்டு கோலம் போடக்கூடாது. அரிசிமாவினால் தான் கோலமிட வேண்டும். இதனால் எறும்பு, குருவி, அணில், போன்றவைகளும் அரிசிமாவை உண்ண ஆகாரம் ஆகிறது. இது ஓர் புண்ணியமான காரியம்.

கோலமிடுவதை வேலையாட்கள் செய்யக் கூடாது. வீட்டுப் பெண்கள் தான் செய்ய வேண்டும்.

அமாவாசை, திவசம் ஆகிய நாட்களில் வாசலில் கோலம் போடக்கூடாது.

ஆள்காட்டி விரலை நீக்கித்தான் கோலம் போட வேண்டும்.

ஒரு கோட்டுக் கோலமோ, மூன்று, இழைக்கோலமோ போடக் கூடாது. இரட்டை இழைக்கோலம்தான் போட வேண்டும். அசுப காரியங்களுக்குத் தான் மூன்று இழை கோலம் போடுவார்கள்.

தெற்குப் பார்த்து நின்று கோலம் போடக்கூடாது. போடும் கோடும் தெற்கில் முடியக் கூடாது.

கோலம் கவர்ச்சியாகவும், அழகாகவும் அமைவது நல்லசகுனம்.

காலைக் கடன்

சிலர் காலைக் கடன்களைச் சரிவர நிறைவேற்றுவது கிடையாது. மலச்சிக்கலும் இதற்கு ஓர் காரணம்.

இரவில் வாழைப் பழம் சாப்பிட்டுப் பால் சாப்பிட வேண்டும். அதிக நேரம் கண்விழிக்கக் கூடாது.

மலம் கழிப்பதையும், சிறுநீர் கழிப்பதையும் அடக்கிக் கொள்ளக் கூடாது. காலையில் எட்டு டம்ளர் தண்ணீர் குடித்துவிட்டுச் சற்று நேரம் நடந்தால் மலச்சிக்கல் ஏதும் இன்றி மலம் கழியும்.

இயலவில்லை எனில் இயற்கை வைத்தியச் சிகிச்சை முறையில் கூறியுள்ள படி இனிமா எடுத்துக் கொள்ளலாம். மலச் சிக்கலே பலவித நோய்களுக்கு மூல காரணம். ஒருநாள் காலை வேளையிலும் மற்றொரு நாள் மாலை வேளையிலும் மலம் கழிக்கும் பழக்கம் இருக்கக் கூடாது. காலையில் முதலில் வயிற்றைச் சுத்தம் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

சிறு குழந்தைகளுக்கும் ஆரம்பம் முதலே இப்பழக்கத்தைக் கொண்டுவர வேண்டும்.

மலம் கழிக்கும்போது வேறு எவ்வித சிந்தனைகளுக்கும் இடம் கொடுக்கக் கூடாது. அந்நேரத்தில் பேப்பர், புத்தகம் படிக்கும் பழக்கம் மிகத் தவறு.

மலம் கழிக்கும்பொழுது அடிவயிற்றின் இடது பாகத்தை வலது கையால் அழுத்திவிட வேண்டும். இதனால் மலம் நன்றாக வெளியேறும். அடி வயிற்றின் வலது பாகத்தை இடது கையால் அழுத்தி விட்டால் நீர் நன்றாகப் பிரியும். இவ்வாறு செய்தால் மூத்திரக் குழாயில் கற்கள் உண்டாகாது.

நான்கு மாதங்களுக்கு ஓர்முறை அடிவயிற்றில் சேரும்மலம், கிருமிகள் நீங்கப் பேதி மருந்து உட்கொள்ள வேண்டும்.

இதய நோயாளிகள் மிகவும் சிரமப்பட்டு மலம் கழிக்கக் கூடாது. மூச்சைப் பிடித்துக் கொண்டு முக்கக் கூடாது. இது கெடுதல். உடலுக்கு அதிக உபாதை ஏற்படாமல் மலம் கழிக்க வேண்டும்.

எண்ணெய் முழுக்கு குளியல்

ஆண்கள் புதன் மற்றும் சனிக்கிழமைகளில் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டும்.

பெண்கள் செவ்வாய் மற்றும் வெள்ளிக்கிழமைகளில் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டும்.

அமாவாசை, பௌர்ணமி, மாதப்பிறப்பு, ஜன்ம நட்சத்திரம் ஆகிய தினங்களில் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்கக் கூடாது.

தலையில் தேய்த்த எண்ணெயை வழித்து உடம்பில் பிறபகுதிகளில் தேய்க்கக் கூடாது.

ஞாயிற்றுக்கிழமை எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்கக் கூடாது.

உறவினர்களை ஊருக்கு அனுப்பி விட்டு உடனே எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்கக்கூடாது.

விடியற்காலையிலும், மாலையிலும், பிறந்த நாள், திருமண நாள், உபவாசம் இருக்கும் நாட்களில் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்கக் கூடாது.

தீபாவளி அன்று விடியற்காலை எண்ணெய் தேய்த்துக் வெந்நீரில் குளிப்பது கங்கையில் குளிப்பதற்குச் சமம்.

எண்ணெய் தேய்த்துக் குளித்த அன்று உடலுறவு கொண்டால் நரம்புத் தளர்ச்சி ஏற்படும்.

நதி, குளம் ஆகியவற்றில் நீராடல்

நதியில் நீராடும்பொழுது எந்தத் திசையிலிருந்து நதி வருகிறதோ அந்தத் திசை நோக்கியும் மற்ற நீர்நிலைகளில் கிழக்கு அல்லது வடக்கு நோக்கியும் திருக்கோயில் குளங்களில் ஆலயத்தை நோக்கியும் நீராட வேண்டும்.

உணவு முறைகள்

கிழக்கு நோக்கிச் சாப்பிட ஆயுள் வளரும்.
தெற்கு நோக்கிச் சாப்பிட புகழ் பெருகும்.
மேற்கு நோக்கிச் சாப்பிட செல்வம் வளரும்.
வடக்கு நோக்கிச் சாப்பிடக் கூடாது.

ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை உண்பதே போதுமானது. எனினும் பழக்கத்தை மாற்ற இயலாதவர்கள் மூன்று முறை உண்ணலாம்.

சாப்பிட்ட சாப்பாடு வெளிவரும் வண்ணம் வயிறு முட்ட சாப்பிடக் கூடாது. வயிற்றில் பாதியளவு உணவு, கால்பகுதி தண்ணீர், அடுத்த கால்பகுதி காற்றின் சஞ்சாரத்திற்கு ஏற்றபடி வயிற்றில் இடம்விட்டுச் சாப்பிடுவதே மித உணவு.

அளவிற்கு அதிகமாக உண்டால் நோய் வரும். ஆயுள் குறையும். எனவே வயிறு புடைக்க, மூச்சு முட்ட உண்ணக்கூடாது.

அளவிற்குக் குறைவாக உண்டாலும் உடலில் சக்தி குறையும். எனவே தேவையான அளவு அதாவது அதிகமாகவும் இல்லாமல், குறைவாகவும் இல்லாமல் உண்ண வேண்டும்.

பசியில்லாதபொழுது கடனே என்று மேலும் மேலும் உண்ணக் கூடாது. பசித்தே புசிக்க வேண்டும்.

பகலில் உணவு சிறப்பான விருந்தென்றால் இரவில் எதுவும் உண்ணக்கூடாது.

மன உழைப்பு அதிகம் உள்ளவர்கள் அரிசி உணவு குறைவாகவும், கோதுமை, பால், வெண்ணெய், தேன், பாதாம்பருப்பு, முந்திரிப்பருப்பு, தக்காளிச் சாறு, ஆப்பிள், திராட்சை, மாதுளை, ஆரஞ்சு, பசலைக்கீரை, புடலங்காய், பாகற்காய் ஆகிய ஊட்டச்சத்துக்களையும், புதிய காய்கறிகளையும் நிறைய உண்ண வேண்டும்.

உடல் உழைப்பு உள்ளவர்களுக்கு உணவு அதிகம் தேவை. அவர்கள் அரிசி, கோதுமை, நெய், தயிர், உருளைக்கிழங்கு, முட்டைக்கோஸ், நிலக்கடலை, நல்லெண்ணெய் அதிகம் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

உடல் உழைப்பின்றி நாற்காலியில் அமர்ந்து பகல் முழுவதும் வேலை பார்ப்பவர்கள் உணவைக் குறைக்க வேண்டும். உடல் உழைப்பு இல்லாததால் உணவு உடலில் கசடுகளாகத் தங்கித் துன்பம் விளைவிக்கும்.

அதிகம் உண்பதால் இரைப்பையின் உறுதித் தன்மை குறைந்து தொப்பை உண்டாகிறது.

வயது முதிர்ந்தபொழுது பாதியளவே உண்பவர்கள் நீண்ட காலம் வாழ்கின்றனர்.

சர்க்கரை வியாதி உடையவர்கள் வயிறு புடைக்க உண்ணாமல் மூன்று வேளை உணவை நான்கு அல்லது ஐந்து வேளைகளில் உண்ணலாம்.

கீழ்க்கண்டபடி சத்தான உணவு வகைகள் உண்ண வேண்டும்.

1. **சக்தியளிக்கக்கூடியவை (கார்போ ஹைடிரேட்டுகள்)**

அரிசி, கோதுமை, கேழ்வரகு, கம்பு ஆகிய தானியங்கள், தாவர எண்ணெய்கள், பாமாயிலில் கொழுப்புச் சத்து அதிகம் உள்ளதால் மிகக் குறைவாக சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

2. **நலிந்து போன திசுக்கள் மீண்டும் திடப்படவும், வளர்ச்சி பெறவும் உதவும் புரதச் சத்துகள்.**

தயிர், பருப்பு வகைகள், பால், நிலக்கடலை ஆகியவை.

3. **நோய் எதிர்ப்பு சக்தி மற்றும் நல்ல ஆரோக்கியம் பெற**

வைட்டமின்கள், தாது உப்புகள் உள்ள பழங்கள், காய்கறிகள், பச்சையாக அல்லது அதிகம் வேக வைக்கப்படாதவை.

உணவில் நெய் சேர்த்துக் கொண்டால் நினைவாற்றல், கண்பார்வை தெளிவு, விந்து உற்பத்தி ஆகிய நன்மைகளைக் கொடுக்கும். ஆனால் அதிகம் சேர்க்கக் கூடாது.

உணவில் தயிர் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். சிறுநீர் நோய்கள், ஆகியவற்றிற்குத் தயிர் நல்ல மருந்து. நன்றாகப் புளிக்காத தயிரை உபயோகப்படுத்தக் கூடாது. அதே நேரம்

தயிர் அமிலத் தன்மை உடையதால் மலச் சிக்கலை ஏற்படுத்தும். இதையும் நினைவில் கொள்ள வேண்டும். பகலில் சிறிதளவு மட்டும் தயிர் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

காலையில் வெறும் வயிற்றில் அருகம்புல் சாறு சாப்பிட்டுப்பின்னர் இரண்டு மணி நேரம் எதுவும் சாப்பிடாமல் இருக்க வேண்டும். இவ்வாறு தொடர்ந்து சாப்பிட்டால் உடல் எடை குறையும். நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்கும் இருமல், சரும வியாதி வயிற்று வலி நீங்கும், இரத்தத்தில் ஹீமோகுளோபின் அதிகரிக்கும்.

காலையில் இஞ்சி நடுபகல் சுக்கு
மாலையில் கடுக்காய் மண்டலம் உண்டால்
கோலை ஊன்றிக் குறுகி நடப்பவன்
கோலை வீசிக் குலுக்கி நடப்பானே.

காலையின் ஜீரண சக்தி குறைவாக இருக்கும் பொழுது இஞ்சி சாப்பிட்டால் அது ஜீரண சக்தியைப் பெருக்கும்.

மதிய உணவில் வாயுப் பொருட்கள் இடம் பெறுவதால் அதை நீக்க, சுக்கைச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

மாலையில் கடுக்காய் உட்கொண்டால் மலச் சிக்கல் இல்லாமல் அடுத்த நாள் வயிறு சுத்தமாகும்.

உணவு தயாரிக்கும்பொழுது மிளகு, சீரகம், வெந்தயம், கடுகு, இஞ்சி ஆகியவற்றை சேர்க்க வேண்டும்.

மிளகு சேர்ப்பதால் உணவில் உள்ள விஷம் நீங்குகிறது.

சீரகம் சேர்ப்பதால் அது உடலுக்குக் குளிர்ச்சியைத் தருகிறது.

வெந்தயம் உஷ்ணத்தைக் குறைக்கிறது.

கடுகு உடல் உஷ்ண நிலையை ஒரே சீராக வைக்கிறது.

இஞ்சி பித்தத்தைப் போக்குகிறது.

வெயில் காலத்தில் மணத்தக்காளி கீரைச் சாப்பிட்டால் வாய்ப்புண், வயிற்றுப் புண்கள் ஆறிவிடும்.

முருங்கைக்கீரை, சர்க்கரை வியாதிக்கு நல்லது. இதில் இரும்புச் சத்து, வைட்டமின் அதிகம்.

அகத்திக்கீரை, நுரையீரலைக் காக்கிறது. இது வயிற்றுப்புண்ணுக்கு நல்லது. புகை பிடிக்கும் பழக்கம் உள்ளவர்கள் இதைச் சாப்பிடுவது மிக நல்லது.

பசலைச் கீரையை உணவில் சேர்த்துக்கொண்டால் சிறுநீர் நன்கு பிரியும். இது கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு நல்லது. இதனால் சுகப் பிரசவம் ஏற்படும்.

வைட்டமின் "A" கண்களுக்கு ஒளியைக் கொடுக்கும். அதிகம் சாப்பிட்டால் உடல் சக்தி குறையும். உதடுகளில் வெடிப்பு ஏற்படும். முடி உதிரும்.

வைட்டமின் "B" - உணவு சீரணமாக உதவும்.

வைட்டமின் "C" - நரம்பு தசை ஆகியவற்றிற்குப் பலம் கொடுக்கும்.

வைட்டமின் "D" - உடல் வளர்ச்சிக்கு உறுதுணை புரியும்.

வைட்டமின் "E" - கருத்தரிக்கும் சக்தியை ஏற்படுத்தும்.

வைட்டமின் "K" - அதிக இரத்தப் போக்கினைத் தடுக்கும்.

முட்டைக்கோசுக்கு இரைப்பை, குடல் புண்களைக் குணமாக்கும் சக்தி உள்ளது. மலச்சிக்கலைப் போக்கும். சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்களுக்கு மிகவும் நல்லது. எளிதில் ஜீரணமாவதால் வியாதியஸ்தர்களுக்கு மிகவும் ஏற்றது.

நார்சத்து அதிகம் உள்ள உணவுகளை அதிகம் உண்ண வேண்டும்.

கொழுப்புச்சத்து அதிகம் உள்ள உணவு வகைகளைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

சோடியம் உப்பு, சர்க்கரை, ஆகியவற்றை குறைவாக சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

காலிஃபிளவர், முட்டைகோஸ், கேரட், தக்காளி, பீட்ரூட், மாம்பழம், கொய்யா, எலுமிச்சை, திராட்சை, நெல்லிக்காய், ஆப்பிள் ஆகியவற்றைத் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் புற்று நோய் வரும் வாய்ப்பு இருக்காது.

பூண்டு புற்று நோயைத் தடுக்கும் ஆற்றல் பெற்றது.

சுத்தமான நெய்யைச் சாப்பிடுவது நம் புத்தியை வளர்க்கும் என ஆயுர் வேதம் கூறுகிறது.

கறிவேப்பிலை கண், மூளை, வயிறு, நரம்பிற்கு வலிமை சேர்க்கும். எனவே அடிக்கடி கறிவேப்பிலையை சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது.

சைவ உணவு உண்பதால் இருதய நோய், நீரிழிவு, சிறுநீரக சம்பந்தமான நோய்கள் வராமல் தடுக்கலாம். புற்றுநோய் வராமல் தடுக்கலாம்.

நீரினைக் கொதிக்க வைத்துக் கிருமிகளை நீக்கியும். மோரைப் பெருக்கி அதாவது தண்ணீர் சேர்த்து அதன் கொழுப்புத் தன்மையைக் குறைத்தும், நெய்யை உருக்கி அளவினைக் குறைத்தும் உபயோகிக்க நோய் வராது.

டேபிள் சால்ட் அதிகம் பயன்படுத்தினால் அதிக இரத்த அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தும்.

எலும்புகள் பலமிழக்கும்.

சிறுநீரகத்தில் கற்கள் சேரும்.

ஆஸ்துமாவை அதிகரிக்கும்.

இரத்த நாளங்களைச் சுருங்கச் செய்யும்.

வயிற்றுப் புற்று நோயை ஏற்படுத்தும்.

எனவே டேபிள் சால்ட் அதிகம் பயன்படுத்தக் கூடாது.

தயிர் அமிலத் தன்மை அதிகம் உடையது. மலச் சிக்கலை ஏற்படுத்தும். நெஞ்சிலும், தொண்டையிலும் சளியை ஏற்படுத்தும். இரத்தம், விந்துப் பெருக்கத்திற்கு தயிர் நல்லது. தயிரை அதிகமாக உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டாம். நன்றாகப் புளிக்காத தயிரை உபயோகிக்க வேண்டாம். தயிரின் கீழ் தங்கி நிற்கும் நீர் மிகவும் தீமை தரக் கூடியது. எனவே அதை உபயோகப்படுத்த வேண்டாம்.

மோர், உணவை ஜீரணிக்கும். வாதம், கபம் ஆகியவற்றை நீக்கும். மூலம், சிறுநீர்க் கடுப்பிற்கு நல்ல மருந்து.

வெண்ணெய் விந்துப் பெருக்கத்திற்கு நல்லது. உடல் சூட்டைத் தணிக்கும். காசம், இரத்தப் போக்கு உள்ளவர்களுக்கு நல்ல மருந்து.

இஞ்சி உடலின் அசாதாரண எரிச்சலையும், இரத்தம் உறைவதையும் தடுக்கும்.

பால்: பசும்பால் உடலுக்கு நல்லது. புத்தி பெருகவும், மலச் சிக்கலை நீக்கவும், நாள்பட்ட ஜுரம், சிறுநீர்க் கோளாறு, மூச்சு முட்டுதல் இருமல் ஆகியவற்றிற்குப் பசும்பால் நல்லது. பால் உடலின் உஷ்ணத்தைக் குறைக்கிறது. இரவில் நல்ல தூக்கத்தைக் கொடுக்கிறது. பாலுடன் தண்ணீர் கலந்து காய்ச்சி, சுண்ட வைத்துப் பருக வேண்டும். தண்ணீர் சேர்க்காமல் அப்படியே பாலைக் காய்ச்சிச் சாப்பிடுவது நல்லதல்ல.

ஜீரண சக்தி குறைந்தவர்கள் பால் குடிக்கக் கூடாது.

பாலுடன் புளிப்பான எதையும் கலந்து சாப்பிடக்கூடாது.

புளிப்பான உணவைச் சாப்பிட்ட உடன் பால் சாப்பிடக் கூடாது.

இரத்தத்தில் கொழுப்பு அதிகமாகாமல் இருக்க முட்டை, ஈரல், நெய், இறைச்சி, வெண்ணெய், தயிர், பாலாடை, ஐஸ்கிரீம், கேக், தேங்காய், எண்ணெய், டால்டா, எண்ணெயில் பொறித்த பண்டங்கள் ஆகியவற்றை விலக்க வேண்டும். இவற்றில் கொழுப்பு அதிகமாக உள்ளது.

இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் உணவில் உப்பைக் குறைக்க வேண்டும்.

இவற்றை இவற்றோடு சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் நன்மை பயக்கும்

1.	பால்	-	வாழைப்பழம்
2.	கீரை	-	மிளகு
3.	மிளகாய் வற்றல்	-	கொத்தமல்லி (விதை)
4.	நிலக்கடலை	-	கருப்பட்டி
5.	அவல்	-	பால், நெய்
6.	உளுந்து வடை	-	தேன், நெய், பேயன் வாழைப்பழம்
7.	பலாப்பழம்	-	தேன்
8.	சாதம்	-	துவரம் பருப்புப் பொடி, நெய்
9.	பச்சைமிளகாய்	-	பச்சைக் கொத்தமல்லி
10.	வெள்ளிக்காய்	-	மிளகுப்பொடியும், உப்பும்.

உணவில் சில விதிமுறைகள்

1. தேனும், நெய்யும் சம அளவில் கலந்தால் நஞ்சாகி விடும். எனவே இரண்டையும் சேர்த்து உண்ணக்கூடாது. ஏதாவது ஒன்றுதான் ஒரு நேரத்தில் சாப்பிட வேண்டும்.
2. வாழைப்பழத்தைத் தயிர், மோருடன் சாப்பிடக் கூடாது. வாழைப்பழம் சாப்பிட்ட உடனும், தயிர், மோர் சாப்பிடக் கூடாது.
3. பழங்களைத் தனியே தான் சாப்பிட வேண்டும். சாப்பாட்டுடன் சேர்த்து சாப்பிட கூடாது. அதன் தாதுச் சத்து உணவுடன் கலந்து பலனற்றுப் போய்விடும்.
4. வெண்ணெயுடன் காய்கறிகளைச் சேர்த்து சாப்பிடக் கூடாது.
5. மீன் கருவாடு சாப்பிட்ட உடன் பால், தயிர் சாப்பிடக் கூடாது. இல்லையெனில் 'வெண்மேகம்' போன்ற நோய்கள் வர வாய்ப்பு உள்ளது.
6. உடல் மெலிந்தவர்கள் புழுங்கலரிசி சாதம் சாப்பிட வேண்டும்.
7. உடல் பருத்தவர்கள் கோதுமை உணவு உண்பது நல்லது.
8. ஆஸ்துமா உள்ளவர்கள், சளி அதிகம் உள்ளவர்கள், தக்காளி, பூசணிக்காய், முள்ளங்கி, ஆகியவற்றைச் சாப்பிடக் கூடாது. சீயக்காய், அரப்புத்தூள் போட்டுத் தலைக்குக் குளிக்கக் கூடாது.

9. மூலநோய் உள்ளவர்கள் முட்டை, அதிக காரம், மாமிச உணவு ஆகியவற்றை உண்ணக் கூடாது.
10. நெய்யை வெண்கலப் பாத்திரத்தில் வைத்து உபயோகிக்கக் கூடாது.
11. காலையில் வெறும் வயிற்றில் காப்பி, டீ குடிக்கக் கூடாது. ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் குடித்து விட்டுப் பின்னர், காப்பி, டீ போன்றவை குடிக்கலாம்.
12. அல்சர் உள்ளவர்களும், மஞ்சள் காமாலையால் தாக்கப்பட்டவர்களும் மிளகாய், ஊறுகாய் ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக் கொள்ளக் கூடாது.
13. பெண்கள் வீட்டிற்கு விலக்காகும் நாட்களில் கத்தரிக்காய், எள், அன்னாசி, பப்பாளி ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக் கொள்ளக் கூடாது.
14. தோல் நோய் உள்ளவர்கள் கத்தரிக்காய், புடலங்காய், நிலக்கடலை, மீன், கருவாடு, அதிக காரம், அதிக புளிப்பு, கொத்தவரங்காய், பீன்ஸ் ஆகியவற்றைச் சாப்பிடக் கூடாது.
15. கோதுமையை நல்லெண்ணெயுடன் சமைத்துச் சாப்பிடக் கூடாது.
16. மூட்டு வலி, வாத நோயாளிகள், மாமிச உணவு ஆட்டிறைச்சி, முட்டை, கிழங்கு வகைகளைச் சாப்பிடக் கூடாது.

புலால் உண்ண வேண்டாம்

புலால் உண்ணுதல் மனிதனுக்கு பல வழிகளில் கெடுதல் செய்கிறது. "கொல்லான் புலாலை மறுத்தானைக் கைகூப்பி, எல்லா உயிருந் தொழும்" என்கிறார் வள்ளுவர்.

ஜீவகாருண்யம் கருதிப் புலால் உண்ணாமை ஒரு புறம். அதே நேரம் புலால் என்னென்ன கெடுதல்களைச் செய்கிறது எனப் பார்ப்போம்.

1. புலால் உணவு ஜீரணமாகக் குடல் இரண்டு மடங்கு வேலை செய்ய வேண்டும். இல்லையேல் அவ்வுணவு புளித்து பல கிருமிகளை உண்டாக்கும். அதனால் உடலுக்குக் கெடுதி. பல நோய்கள் உண்டாகும். ஆனால் மனிதனுடைய குடல் நீளமாயிருப்பதால் கழிவுப் பொருட்கள் எளிதில் வெளியாகாமல் நீண்ட நேரம் குடலில் தங்கி விஷக் கிருமிகளைத் தோற்றுவிக்கிறது. அவை இரத்தத்தில் கலந்து பல நோய்களை உண்டு செய்கின்றன.
2. புலால் உணவில் கொடிய புளிப்பு நஞ்சு கலந்துள்ளது. இதனால் மார்பு வலி, வயிற்று வலி, நீரிழிவு ஆகியவை உண்டாகின்றன.

3. சில நேரங்களில் இறந்த விலங்கின் புலாலை உண்ணுவதால் விஷக்கிருமிகள் தொற்றும் வாய்ப்பு உள்ளது.
4. இரண்டொரு நாட்கள் புலாலை குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைப்பதாலும் கண்ணுக்குத் தெரியாத கிருமிகள் சேர வாய்ப்புள்ளது.
5. புலால் உண்ணுவதால் மன உணர்வுகள் மாறுகின்றன. நல்ல உணர்வுகள் குறையத் தொடங்கும். எனவே புலால் உண்ணக் கூடாது.

பரிமாறும் முறைமை

உண்ணும் தட்டு அல்லது இலையில் முதலில் காய்கறிகளோ, அப்பளமோ அல்லது உப்போ பரிமாறாமல் முதலில் சாதத்தைப் பரிமாறக் கூடாது.

உண்பவரின் இடது கைப்பக்கம் இலையின் நுனிப்பாகமும், வலது கைப்பக்கம் இலையின் அடிப்பாகமும் இருக்கும்படி இலை போட வேண்டும்.

இலையில் காய்கறிகள் பரிமாற ஆரம்பிக்கும் பொழுது உப்பை வைக்க வேண்டும். சாப்பிடுபவர் உணவை உண்ண ஆரம்பிக்கும் முன் நெய் பரிமாற வேண்டும். உண்பவர் உணவை எச்சில் செய்த பின்பு நெய், உப்பு ஆகியவற்றைப் பரிமாறக்கூடாது. வலதுகையால் சாப்பிட்டுக் கொண்டே இடது கையால் நெய், உப்பு பரிமாறக் கூடாது.

சாதம், நெய், உப்பு, பாயாசம், ஊறுகாய் ஆகியவற்றைக் கையால் பரிமாறக் கூடாது. கரண்டியைக் கொண்டே பரிமாற வேண்டும்.

வடை, அப்பளம், பழம் தவிர மற்ற உணவு வகைளைக் கரண்டியால் தான் பரிமாற வேண்டும்.

மருந்துகள் சாப்பிடும்பொழுது அகத்திக் கீரை, பாகற்காய் ஆகியவற்றை உணவில் சேர்க்கக் கூடாது. அது மருந்தினை முறித்து விடும்.

முட்டையில் மஞ்சள் கருவில் சுமார் 300 மி.கி. கொலஸ்டிரால் உள்ளதால் இது இருதயத்திற்குக் கெடுதலைக் கொடுக்கும். எனவே மஞ்சள் கருவைச் சேர்த்துக் கொள்ளக் கூடாது.

சாப்பிடும் பொழுதும் நடுவில் தண்ணீர் குடிக்கக் கூடாது. சாப்பிடுவதற்கு அரை மணிக்கு முன்பாகவும், சாப்பிட்ட ஒரு மணிநேரம் கழித்தும் தண்ணீர் குடித்தல் நல்லது. சாப்பிடுவதற்கு அரைமணி நேரம் முன்பாக நீர் அருந்தினால் வாயிலும், இரைப்பையிலும் உள்ள ஜீரண சுரப்பிகள் நன்கு சுரக்கும்.

சாப்பிடும்பொழுது இடையிடையே தண்ணீர் குடித்தால் கெட்டியான உணவை நீர் நீர்த்தன்மையுள்ளதாகச் செய்து மெல்ல முடியாமல் செய்து விடும். உணவை மென்று உண்ணவில்லையானால் உமிழ்நீர் தண்ணீர் கலந்து விடுவதால் உமிழ்நீரின் பலம் குறைந்து அது பலவீனமாகி விடுகிறது.

சாப்பிடும் பொழுதும், சாப்பிட்ட உடனும் அளவிற்கு அதிகமாகத் தண்ணீர் குடித்தால் ஜீரண என்சைம் தன் வலுவை இழக்கும். இதனால் ஜீரணக் கோளாறுகள் ஏற்படும்.

சாப்பிடும் பொழுதும், சாப்பிட்ட உடனும் தண்ணீர் குடித்தால் வயிற்றில் உள்ள உணவின் பருமன் அதிகமாகும். இப்படிப் பருமனாவதால் வயிற்றின் சுவர்கள் விரிந்து பெரிதாகி விடுகிறது. இப்படி அடிக்கடி தண்ணீர் குடித்து வயிற்றின் சுவர்கள் விரிந்து பெரிதாவதால் இரைப்பைச் சுவர்கள் உறுதியை இழந்து அதனுடைய பழைய நிலைக்குச் சுருங்க முடியாமல் தொய்வடையும். இரைப்பைச் சுவர்களின் உறுதி குறைந்து காற்று நிறைந்த பையாக மாறித் தொப்பை உண்டாகிறது.

எப்படி இருப்பினும் சாப்பிடும்பொழுது தண்ணீர் குடிக்க நேரிட்டால் மிகச் சிறிதளவே குடிக்கவும். அப்பொழுது வலதுபுறமிருந்து தண்ணீர் எடுத்து குடிக்க குடிக்க வேண்டும். வலது கையால் இலையைத் தொட்டுக் கொண்டு இடது கையால் நீரை எடுத்துப் பருக வேண்டும். இலையைத் தொடாமல் நீர் பருகக் கூடாது. அல்லது இடது கையால் நீர் எடுத்துப் பருகும்பொழுது வலதுகையின் மணிக்கட்டு மேட்டினால் இடக்கையைத் தொட்டுக் கொண்டும் தண்ணீர் அருந்தலாம்.

வெந்நீர் குடிப்பதால் உணவு எளிதில் ஜீரணமாகும். பசியெடுக்கும்.

சாப்பிட்ட உடன் உட்கார்ந்திருந்தால் வயிறு பெருக்கும். சாப்பிட்ட உடன் நடந்தால் ஆயுள் வளரும். சாப்பிட்ட உடன் ஓடினால் கழிவு உண்டாகும். சாப்பிட்ட உடன் தூங்கினால் உடல் பெருக்கும். சாப்பிட்ட உடன் சிறிது நேரம் நடந்த பின் நிமிர்ந்து உட்கார வேண்டும்.

வாழைப்பழம்

வாழைப் பழத்தை உணவுடன் சேர்த்து சாப்பிடக் கூடாது. காலை, மாலை, இரவில் பாலுடன் அல்லது சிறிது வெல்லத்துடன் சாப்பிட வேண்டும்.

வாழைப்பழம் குடலுக்கு வலிமை சேர்க்கும். அறிவுத் திறனை அதிகரிக்கும். மூளையில் உள்ள திசுக்களின் செயல் திறனுக்கு ஊக்கமளிப்பது, 'செரடோனின்' என்ற ரசாயனப் பொருள். இது சீராகச் சுரக்க வாழைப்பழம் உதவுகிறது. மலச்சிக்கலைப் போக்கும்.

ரஸ்தாளி வாழைப்பழம் நாவிற்குச் சுவை தரும்.

மலை வாழைப்பழம் மலச் சிக்கலை ஏற்படுத்தும்.

நேந்திர வாழைப்பழம் தோலுக்கு மினுமினுப்பைக் கொடுக்கும்.

மொந்தம்பழம் உடலின் வறட்சியைப் போக்கும்.

பேயன்பழம் குடலில் சேர்ந்து நஞ்சு, பேக்காடு (அம்மை நோயில் ஏற்படுவது) ஆகியவைகளை முறிக்கும்.

செவ்வாழைப்பழம் உயிரணுக்களைப் பெருக்கும்.

பச்சை வாழைப்பழம் உடலுக்கு குளிர்ச்சியைத் தரும். ஆனால் சளியைச் சேர்க்கும்.

மஞ்சள் வாழைப்பழம் குடல் புண்ணை ஆற்றும்.

ஆஸ்துமா நோயாளிகள், சர்க்கரை நோயாளிகள் வாழைப்பழத்தை சாப்பிடக் கூடாது.

வாழைப்பழம் சாப்பிட்ட பின் மோர் சாப்பிடக் கூடாது.

வாழைப்பழம் தினமும் சாப்பிட்டு வர ரத்த அழுத்தம் சீராக இருக்கும் உடல் ..ம நிலையில் இருக்கும்.

நன்கு கனிந்த பூவன் வாழைப்பழத்துடன் சீரகத்தைச் சேர்த்துப் பிசைந்து தினமும் காலையில் சாப்பிட்டு வர இரத்த மூலம் குணமாகும்.

நீரிழிவிற்குப் பேயன் பழம் நல்ல மருந்து. பேயன் பழத்தோடு சீரகத்தூளும் வெந்தயப் பொடி, சிறுகுறிஞ்சான் பொடி, நெய் ஆகியவற்றை சேர்த்து சாப்பிட்டால் நீரிழிவு நீங்கும்.

தண்ணீர்

உடலில் ஏற்படும் கழிவுகளை நீக்கப் போதுமான அளவு நல்ல குடிநீர் பயன்படுகிறது. காலை பல் தேய்த்ததும் வெறும் வயிற்றில் நான்கு டம்ளர் தண்ணீர் அருந்திய பின் ஒருமணி நேரம் வேறு உணவுகள் உண்ணாதிருந்தால் இரவு உண்ட உணவு நன்கு ஜீரணமான நிலையில் உடல் கழிவுகள் சிறுநீர் மற்றும் மலமாக வெளிப்பட்டு உடல் கழிவுகள் தேங்கி விஷத்தன்மை அடையாமல் சுத்தமடையும் உணவுக்கு முன்போ, பின்போ அருந்தும் தண்ணீர் அவ்வாறு பயன்படுவதில்லை என்பதல்லாமல் ஜீரணத்திற்கு

இடைஞ்சல் ஏற்படுத்துகிறது. வயிற்றில் உணவு அமினோ அமிலங்களினால் ஜீரணிக்கப்படுகிறது. அதிகப்படியான நீர் அவ்வகை அமிலங்களை நீர்த்து விடச் செய்வதினால் ஜீரணம் குறைபாடடைகிறது. உணவு உண்டபின் இரண்டு மணி நேரம் கழித்து தாகம் இல்லாவிட்டாலும் இரண்டு டம்ளர் தண்ணீர் பருகினால் ஜீரணத்திற்கு அந்த நீர் இடைஞ்சல் தராமல் உதவி புரியும்.

உடலில் அதிக குளோரைடு சேரக் கூடாது. உங்கள் வீட்டுக் குடிநீரை (கிணற்று நீர், போர் மூலம் எடுக்கப்படும் நீர்) டெஸ்ட் செய்து அதில் எவ்வளவு குளோரைடு உள்ளது என்பதை சோதனை செய்து கொள்வது நல்லது. அதிக குளோரைடு தண்ணீரில் இருந்தால் அதைக் குடிக்கும் குழந்தைகளுக்கு எலும்பு, பற்கள், குடல், மூளை, இரத்தக் குழாய், தோல், சிறுநீரகப்பாதை ஆகியவை பாதிக்கப்படும் வாய்ப்பு உள்ளது.

வேண்டிய அளவு தண்ணீர் குடிப்பதன் மூலம் சிறுநீரகங்களில் கற்கள் உண்டாகாமல் தடுத்துக் கொள்ளலாம்.

நமக்கு ஆற்றல் உண்டாவதைத் தீர்மானிப்பதில் தண்ணீர் அதிக முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது. நமது உடலில் 70 முதல் 80 சதவீதம் தண்ணீர் உள்ளது.

குடல்கள், நுரையீரல், மூளை ஆகிய பாகங்களில் ஏற்படும் வறட்சியினால் (Dehydration) பல நோய்கள் உண்டாகின்றன.

குடல்களில் ஏற்படும் நீர் வறட்சி, மலச்சிக்கல், கல்லீரல், சிறு நீரகக் கோளாறு –களுக்குக் காரணமாகிறது.

நுரையீரல்களில் ஏற்படும் நீர் வறட்சி, இருமல், சளி மற்றும் நெஞ்சில் நோய்கள் ஏற்பட வழி செய்கிறது.

மூளையில் உண்டாகும் நீர் வறட்சி, தலைவலி மற்றும் நரம்பு மண்டலத்தில் சிக்கல்களை உண்டாக்குகிறது.

எனவே போதிய அளவு நீர் பருக வேண்டும்.

தாகம் எடுக்கும்பொழுது தண்ணீர் தான் குடிக்க வேண்டும்.

குளிர்பானங்களையும் காப்பி, டீ, ஆகியவற்றையும் அருந்தித் தாகத்தைத் தணிக்கக் கூடாது.

ஒவ்வொரு நாளும் குறைந்தது எட்டு டம்ளர் தண்ணீர் பருக வேண்டும். ஒவ்வொரு நாளும் சிறுநீர், வியர்வை மூலம் சுமார் எட்டு டம்ளர் தண்ணீர் உடலிலிருந்தும் வெளியேறுகிறது. எனவே அதனை ஈடுசெய்யவே எட்டு டம்ளர் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.

இவ்வாறு போதிய அளவு நீர் பருகாவிட்டால் மலச்சிக்கல், அதிக வெப்பம், அஜீரணக் கோளாறுகள், தூக்கமின்மை ஆகிய நோய்கள் ஏற்படும்.

ஆயுர்வேத விதிப்படி தாகம் அதிகமாக இருப்பவர்கள் அந்த நேரத்தில் உணவு உட்கொள்ளக் கூடாது. பசி அதிகம் உள்ளவர்கள் அந்த நேரத்தில் தண்ணீர் குடிக்கக் கூடாது.

காப்பி, தண்ணீரை நின்று கொண்டு குடிக்கக் கூடாது. இதனால் ஹெர்ணியா, ஹைடிரசல், நீரிழிவு போன்ற நோய்கள் வரலாம். படுத்துக் கொண்டும் எதையும் குடிக்கக் கூடாது. இதனால் இரைப்பையும் நரம்புகளும் பலவீனமடையும்.

எப்போது தண்ணீர் குடித்தாலும் மடக் மடக்கென்று ஒரே மூச்சில் குடிக்கக் கூடாது. இதனால் ஈரலில் வலி ஏற்படும். தண்ணீரை சிறிது சிறிதாகக் குடிக்கவும்.

சாப்பாட்டிற்கு இடையில் தண்ணீர் குடிக்கக் கூடாது.

காலையில் எழுந்தவுடன் தண்ணீர் குடித்தால் உடல் சூடு குறையும்.

குளித்த உடன் தண்ணீர் குடிக்கக் கூடாது.

உடல் உறவுக்குப் பின் தண்ணீர் குடிக்கக் கூடாது. இதனால் நரம்புத் தளர்ச்சி ஏற்படும்.

உண்ணும் சமயம் தவிர பிற நேரங்களில் இடது கையால் நீர்குடிக்கக்கூடாது. இடது கையால் குடிக்கும் நீர், நின்று கொண்டே குடிக்கும் நீர், பிறர் குடித்து மீதமுள்ள நீர் ஆகியவற்றைக் குடித்தல் கள் குடித்தலுக்குச் சமம் ஆகும்.

குறைவாக நீர் பருகினால், தண்ணீர் போதுமான அளவு கிடைக்காத ஏமாற்றத்தால், கிடைக்கின்ற தண்ணீரை உடல் சேமித்து வைத்துக் கொள்கிறது. உடல் இப்படி அதிகமாகத் தண்ணீரை சேமித்து வைத்துக் கொள்வது ஆபத்து. இதனால் உங்கள் உடல் தோல் உப்பி விடுகிறது. தண்ணீர் சேமிப்பு உடல் பருமனுக்குக் காரணமில்லை. உடலில் கொழுப்பு சேர்ந்துள்ளதோ என்ற சந்தேகத்தை ஏற்படுத்துகிறது. பசியை மட்டுப்படுத்தி விடுகிறது.

தண்ணீர் அதிகமாகச் சேர்ந்துள்ள பாகத்தை, அது உப்பியுள்ளதைக் கொண்டு நீங்களே கண்டறிந்து கொள்ளலாம்.

இரத்தத்திலுள்ள சத்துப் பொருள், கழிவுப் பொருள்கள் ஆகியவை முறைப்படி சென்று கொண்டே இருக்க வேண்டும். இதற்கு முக்கியமாக உதவுவது தண்ணீர். உடலில் தண்ணீர்ச்சத்து குறைந்ததும் கொழுப்புப் பொருளை வெளியேற்றி அந்த இடத்தில் கழிவுப் பொருள்களை வைத்துக் கொண்டு விடுகிறது.

உணவுக் கட்டுப்பாட்டில் இருப்பவர்கள், இல்லாதவர்கள், இரு சாராருக்குமே தண்ணீர்ச் சத்து முறையான அளவில் இருக்க வேண்டும். இதற்காக காலன் கணக்கிலும் தண்ணீர் பருக வேண்டியதில்லை.

சூடான தண்ணீரை சில நாட்கள் பருகி வந்தால் அது உடலின் கழிவுப் பொருட்களை வெறியேற்றித் தினமும் உட்கொள்ளும் சத்துப் பொருட்களால் போதுமான அளவு நன்மை அடையச் செய்கிறது. உடலின் எடையும் குறையும்.

உண்ணாவிரதம்

உண்ணாவிரதம் என்பது நோய்த் தடுப்பு முறையாகும். ஜீரண உறுப்புகளுக்கு ஓய்வு கொடுப்பது ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது.

உண்ணாவிட்டால் உடம்பு பலவீனமாகி விடும் என்று நினைப்பது தவறு. இது ஓர் நினைப்புதான். உண்மையில் நம் உடலில் சேமிக்கப்பட்டிருக்கும் சக்தி நமக்குத் தேவைப்படும் பொழுது வெளிப்பட்டு உபயோகப்படும்.

உண்பது உடலுக்குத் தேவையான வெப்பம் மற்றும் சக்தியைக் கொடுக்கிறது. விரதம் உடல் ஆரோக்கியம் மற்றும் தூய்மையைக் கொடுக்கிறது. ஜீரண உறுப்புகள் ஓய்வு பெறுவதுடன் உள்ளே சேர்ந்த நஞ்சுகள் உண்ணாவிரதம் மூலம் வெளியேற்றப் படுகிறது. நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகமாகிறது. உடல் இலேசாகிறது.

இன்று உண்ணாவிரதம் எனச் சொல்லிக் கொண்டு நான்கைந்து முறை காப்பி குடிக்கின்றனர். இது உண்ணாவிரதமல்ல.

உண்ணாவிரதம் விஞ்ஞான ரீதியாக நன்மை கொடுப்பது. எனவே தான் இதை ஏற்றுக் கொள்ள ஆன்மீகத்துடன் இணைத்துள்ளனர். செவ்வாய், வியாழன், வெள்ளி, சனிக்கிழமை விரதங்கள், சஷ்டி விரதம், சோம வார விரதம், ஏகாதசி விரதம், திருவோண விரதம் என்று பல நாட்களில் விரதம் இருக்கத் தேர்ந்தெடுத்தனர்.

இவை எல்லாவற்றிலும் ஏகாதசி விரதமே மிகச் சிறந்தது. மாதம் இருமுறை அமாவாசை, பௌர்ணமி தினங்களுக்கு முன் ஏகாதசி வருகிறது. பருவ காலத்தினை ஒட்டி வருவதால் அது உடலைச் சுத்தி செய்யும் முறையாகிறது.

பெண்கள் கணவன் அனுமதியுடன் விரதம் மேற்கொள்ள வேண்டும்.

விரத நாளுக்கு முன்தினமே ஒரு பொழுது உண்டு மறுநாள் விரதம் மேற்கொள்ள வேண்டும்.

விரத நாட்களில் அடிக்கடி தண்ணீர் பருகத் தேவையில்லை.

பகலில் விரத நாட்களில் தூங்கக் கூடாது.

வெற்றிலை, பாக்கு போட்டுக் கொள்ளக் கூடாது.

தாம்பத்திய இன்பம் கூடாது.

உண்ணாவிரதம் இருக்கும் பொழுது இரைப்பையில் வெற்றிடம் ஏற்படுகிறது. இதனால் உடலில் காந்த சக்தி பலம் அடைகிறது. எனவே நோய்கள் குணமாக வாய்ப்பு உண்டாகிறது.

உண்ணாவிரதம் முடிந்த உடன் அதிகமாகவும் கடினமானதுமான உணவு வகைகளை உண்ணக் கூடாது.

சிலர் உண்ணா நோன்பை இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்களுக்கு மேற்கொண்டால் உடல் நல்ல ஆரோக்கியம் பெறும் என்று எண்ணுகிறார்கள். இது அவர்களறியாமலே அவர்கள் உடலில் ஏற்பட்டுள்ள அதீதமான சத்துக்களால் உண்டாகும் எண்ணம். அவர்களால் இரண்டு இல்லது மூன்று நாட்கள் உணவு உட்கொள்ளாமல் இருக்க முடியும். அவர்கள் நினைத்தால் அந்நாட்களில் இனிமா எடுத்து மலக்குடலை சுத்தம் செய்துக் கொள்ள வேண்டும். நாளொன்றுக்கு 6 முதல் 8 கோப்பைகள் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். உணவு உட்கொள்ளாத போது உடலில் அதற்குமுன் தேங்கியுள்ள கழிவுப் பொருட்களை வெளியேற்ற இந்த தண்ணீர் மிகவும் உதவுகிறது.

உணவு உட்கொள்ளாது இருப்பதால் அப்போது முக்கியமான உடலின் எடை குறைகிறது. புரோட்டீன் கொழுப்பு மற்றும் பிற சத்துப் பொருட்கள் கிடைக்காது போகிறது. அப்போது உடல் தனது திசுக்களையே உண்கிறது. இதை Autolysis அல்லது Self Digestion என்று சொல்வார்கள். இம்முறையில் பழுதுற்ற முதிர்ச்சியடைந்த அல்லது இறந்த திசுக்களே உடலால் உண்ணப்படுகிறது. இதனால் நரம்பு மண்டலமும் மூளையும் பாதிக்கப்படாது; அங்கு புதிய செல்கள் உருவாகின்றன. நுரையீரல், கல்லீரல், சிறுநீரகங்கள், சருமப் பரப்புகள் போன்றவைகள் முன்னிலும் அதிகமாகவும் விரைவாகவும் திறமையுடனும் செயல்பட்டு, உடற்கழிவுகளும், நச்சுப்பொருட்களும் வெளியேறும். செரிமானம், உட்கிரகித்தல், பாதுகாத்தல் போன்ற வேலைகளில் ஈடுபடும் உறுப்புகள் ஓய்வு பெறுகின்றன. இதனால் உண்ணா காலத்துக்கு பின்பு உணவு செரிமான வேகமும் ஊட்டச்சத்துகள் கிரகிக்கும் தன்மையும் அதிகரிக்கும். நரம்பு, மூளை ஆகிய உள் இயக்கப்பணிகளில் ஒரு இயல்பான சமச்சீரான மாறாத புத்துணர்ச்சி உண்டாகும்.

விரதங்களில் ஏகாதசி விரதம் மிகச்சிறந்தது. பௌர்ணமி அல்லது அமாவாசைக்குப் பிறகு சந்திரன் பூமியைச் சுற்றி வரும்பொழுது ஒரு நாளைக்கு 12 டிகிரி என்ற அளவில் விலகிச் செல்கிறது. ஏகாதசி தினத்தில் சுமார் 120 டிகிரியிலிருந்து 132 டிகிரியில் இருக்கும்பொழுது பூமி, சூரியன், சந்திரன் ஆகியவை முக்கோண நிலையில் அமைகின்றன. அந்த நாளில் சந்திரனின் ஈர்ப்பு பூமியில் அதிகமாகிறது. மனித உடலில் 80% தண்ணீர் உள்ளதால் உடல் சந்திரனின் ஈர்ப்புச் சக்தியால் பாதிக்கப்படுகிறது. அன்று நம்முடைய ஜீரண உறுப்புகள் சரிவர இயங்குவதில்லை. எனவேதான் அன்று உணவை ஒதுக்கி விரதம் மேற்கொள்ள வேண்டும் என்று பெரியோர்கள் கூறினார்கள். ஆனால் தியானம் செய்பவர்களுக்குச் சந்திரனின் ஆற்றல் நல்ல சக்தியைக் கொடுக்கிறது. எனவே அன்று தியானம் மேற்கொண்டால் சிறப்பான பலன் கிடைக்கும்.

எந்த விரதம் மேற்கொள்ளும் முன் முதல் நாள் இரவில் பழங்கள் மட்டும் சாப்பிடுவது நல்லது. இதனால் விரத தினத்தன்று உடலில் உள்ள கழிவுகள் விரைவில் வெளியேறும்.

விரத தினத்திற்கு முன்பு வெங்காயம், பூண்டு ஆகியவற்றை சேர்த்துக் கொள்ளக் கூடாது.

விரதம் முடிந்த உடன் அதிகமாக உணவையோ, கடினமான உணவையோ உண்ணக் கூடாது. இதனால் குடல் கெடும். விரதத்தின்போது குடல் சுருங்குகிறது. இதை இயக்கச் செய்ய பழம்போன்ற சுலபமாக ஜீரணம் ஆகுபவைகளை உட்கொண்டு பின்னர் கடுமையான உணவை உட்கொள்ள வேண்டும்.

விரதம் மூன்று விதமாக மேற்கொள்ளப்படுகிறது.

1. எதையும் பருகாமல் விரதம் இருப்பது சுத்த விரதம், இது மிகச் சிறந்தது. இது சிறந்த நன்மையைக் கொடுக்கும்.
2. அவ்வப்பொழுது தண்ணீர் பருகி இரண்டாவது வகை.
3. பழச்சாறுகள் இளநீர் ஆகியவற்றை ஒரு நாளைக்கு மூன்று முறை பருகி, விரதம் கடைப்பிடிப்பது மூன்றாவது வகை.

இந்நாளில் விரத தினத்தன்று 5,6 காப்பி குடித்து விரதம் அனுசரிக்கிறோம். இதை விடுத்து மேற்கண்ட மூன்று வகை விரதங்களில் ஒன்றை மேற் கொள்ளலாம்.

சஷ்டி விரதம் மேற்கொண்டால் நம் சந்ததியினர் நலமாக இருப்பார்.

ஏகாதசி விரதம் மனநிம்மதியைத் தரும்

தீப வழிபாடு

அதிகாலை நாலரை மணி முதல் ஆறு மணிக்குள் தீபம் ஏற்றுவதாலும், மாலை ஐந்தரை மணிமுதல் ஆறுமணிக்குள் தீபம் ஏற்றுவதாலும் நிறைவான வளமும், பலன்களும் நிச்சயம் கிடைக்கும்.

கொல்லைக் கதவை சாத்திவிட்டுக் தெருக்கதவை திறந்து வைத்து விட்டுத்தான் பூஜை அறையில் விளக்கேற்ற வேண்டும்.

எக்காரணம் கொண்டும் எவர்சில்வர் விளக்குகளைப் பூஜை அறையில் விளக்கேற்றப் பயன்படுத்தக் கூடாது.

தீபத்தில் துர்கா, லட்சுமி, சரஸ்வதி என்ற மூன்று சக்திகள் உள்ளன. தீப ஒளி தீய சிந்தனைகள் ஏற்படாவண்ணம் தடுக்கிறது.

விளக்கு அகிலாண்ட நாயகியின் திருவடிகள்.

அடிப்பாகத்தில் ஸ்ரீபிரம்மா நிலை பெற்றுள்ளார்.

கீழ்த்தண்டு பாகம் ஸ்ரீ மகாவிஷ்ணுவின் உறைவிடம்.

நெய், எண்ணெய் நிறையுமிடம் சிவபெருமானின் திருமேனி திகழும் இடம்.

ஐந்து முகங்கள் - விநாயகர், முருகர், ஸ்ரீராமர், ஸ்ரீகிருஷ்ணர், இந்திரன் ஆகியோர் அலங்கரிக்கும் இடம். தீபத்தில் துர்கா, லெட்சுமி, சரஸ்வதி ஆகியோர் உள்ளனர்.

தீபத்தை எந்த எந்தத் திசையில் ஏற்றினால் என்னென்ன பலன் கிடைக்கும் என்ற விபரம் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

கிழக்கு : எல்லாவிதக் கிரக தோஷங்களும், பீடைகளும் விலகும்.

மேற்கு : கடன் தொல்லை, சனி பீடை, பங்காளிப் பகை நீங்கும்

வடக்கு: செல்வம் சேரும் - திருமணத் தடை தீரும்.

தெற்கு : அமங்கலமும், அபசகுணமும் ஆகும். எனவே தெற்குத் திசையைப் பார்த்த விளக்கு ஏற்றி வைக்கக் கூடாது.

நல்லெண்ணெயால் தீபமிட யம பயம் அகலும்.

தேங்காய் எண்ணெய், அல்லது இலுப்பை எண்ணெயில் தீபமிட்டால் தேக ஆரோக்கியம், தனதான்ய விருத்தி உண்டாகும்.

ஆமணக்கு எண்ணெயில் தீபம் ஏற்றினால் எல்லாவித செல்வமும் பெறலாம்.

தாமரை நூல் திரியிட்டு தீபம் ஏற்றினால் செல்வம் நிலைக்கும். முன்வினை பாவம் நீங்கும்.

பட்டு நூல் திரியில் ஏற்றப்படும் தீபம் சுபயோக பாக்கியங்களைக் கொடுக்கும்.

பஞ்சுத் திரி போட்டு விளக்கேற்றினால் வீட்டில் மங்களம் நிலைக்கும்.

வாழைத் தண்டு திரி போட்டு விளக்கேற்றினால் மக்கட் செல்வம் உண்டாகும். தெய்வக் குற்றம் நீங்கி மனசாந்தி ஏற்படும்.

வெள்ளை எருக்கம்பட்டைத் திரி போட்டு விளக்கேற்றினால் பெரும் செல்வம் சேரும். வீட்டில் பெண்கள் சோர்ந்து அதிகம் தூங்குதலும், துன்பமும் நீங்கும்.

புது மஞ்சள் துணி திரிப்போட்டு விளக்கேற்றினால் பேய் பிடித்தவர்களுக்குத் தொல்லைகள் நீங்கும். காற்று, கருப்பு சேஷ்டைகள் விலகும். தெய்வ அருள் கிட்டும்.

புதிய பருத்தி ஆடையில் மஞ்சள் தேய்த்துக் காய வைத்து அதில் திரி செய்து பஞ்சமி திதியில் விளக்கேற்றினால் பெண்கள் வாழ்வில் சந்தேகம் தொடர்பாக வரும் துன்பம் நீங்கும்.

புதிய பருத்தி ஆடையில் குங்குமம் தேய்த்துக் காய வைத்து அதில் திரி தயாரித்து திரயோதசி திதியில் சிவனுக்கு விளக்கேற்றினால் சுக்ரதோஷம், செவ்வாய் தோஷம் நீங்கும். இது அருந்ததிக்கு காயத்ரி தேவி கூறிய அறிவுரை.

புதிய பருத்தி ஆடையில் அரைத்த சந்தனத்தில் பன்னீர் கலந்து அதைத் தேய்த்து காய வைத்துத் திரி தயார் செய்து திருவாதிரை நட்சத்திரத்தில் விளக்கேற்ற ஆரம்பிக்கவும். ஒரு ஆண்டு தொடர்ந்து இப்படி விளக்கேற்றினால் வெண்குஷ்டம், நரம்புத் தளர்ச்சி ஆகிய நோய்களின் வேகம் குறையும். இதுவும் அருந்ததிக்கு காயத்ரி தேவி கூறிய அறிவுரை.

வெண்கல விளக்கில் தீபம் ஏற்றப் பாவம் போகும்.

அகல் விளக்கில் தீபம் ஏற்றச் சக்தி கொடுக்கும்.

தாமிர உலோக விளக்கில் தீபம் ஏற்றக் கோபம் நீக்கும்.

குத்து விளக்கில் தீபம் ஏற்றுவதன் பலன்கள்

ஒரு முகம் ஏற்றினால்	-	மத்திம பலன் கிடைக்கும்
இரு முகம் ஏற்றினால்	-	குடும்ப ஒற்றுமை பெருகும்.
மூன்று முகம் ஏற்றினால்	-	புத்திர சுகம் தரும்.
நான்கு முகம் ஏற்றினால்	-	பசு, பூமி, பாக்கியம் தரும்.
ஐந்து முகம் ஏற்றினால்	-	செல்வம் பெருகும்.

குத்து விளக்கினைத் திங்கள், வியாழன் மாலை வேலையில் தேய்த்துச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.

மாலையில் வீட்டில் பூஜை அறையில் அகல் விளக்கு ஏற்றிப் போதுமான எண்ணெய் விட்டு விளக்கு ஸ்தோத்திரம் கூற வேண்டும். வீட்டில் உள்ள குழந்தைகளையும் உடன் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதனால் வாழ்வில் எல்லாவிதத் துன்பங்களும் நீங்கும்.

தீபம் எரிந்து கொண்டிருக்கும் பொழுது விளக்கை வாயில் ஊதி அணைப்பதோ, திரியைக் கையால் நசுக்கி அணைப்பதோ கூடாது. மெல்லத் திரியைப் பின்னுக்கு இழுத்து அது எண்ணெய்க்குள் அமிழ்ந்து சமனப்படுமாறு செய்ய வேண்டும். இப்படிச் செய்யுமுன் இரண்டு சொட்டுப் பாலை தீபத்தின் இருபுறமும் வைக்க வேண்டும்.

எரியும் விளக்கு, கற்பூரம், மெழுகுவர்த்தி ஆகியவற்றை வாயால் ஊதி அணைக்கக் கூடாது.

ஊதுபத்தியைக் கொளுத்தினால் அது எரியும்பொழுது அதை அணைக்க வாயால் ஊதக் கூடாது.

திருவிளக்கு ஏற்றும்பொழுது ஒரு தட்டில் அரிசியை நிரப்பி அதன் மேல் விளக்கினை வைத்து மஞ்சள், குங்குமம், பூ வைத்து தீபம் ஏற்றித் தீப வழிபாடு செய்தல் சிறப்பு.

நீர் நிரம்பிய பாத்திரத்தைப் பூஜை அறையில் வைப்பது சிறப்பு.

தாமரை நூல் விளக்கேற்றி வழிபட்டால் அதன் ஆன்மீக சக்தி ஆறுமணி நேரம் நீடிக்கும்.

பசு நெய் தீபம் ஏற்றினால் அத்தீபம் குளிர்ந்தபின் 12 மணி நேரம் அதன் ஆன்மீக சக்தி நீடிக்கும்.

வீட்டில் நறுமணம் தரும் ஊதுபத்திகளை ஏற்றி வைத்தால் தீய எண்ணங்கள், தோஷங்கள், திருஷ்டி, காற்று, கருப்பு ஆகியவை வீட்டை நெருங்காது. இரண்டு ஊதுபத்தி ஏற்றி வைத்தால் ஆன்மீக சக்தி மூன்று மணி நேரம் வீட்டில் நிலவும்.

காலையில் விளக்கேற்றியதும் வாசல் நிலையின் மேல் சுத்தமான குங்குமத்தைத் (மஞ்சள் குங்குமம்) தினமும் இடுவது சிறப்பு. இதனால் வீட்டிற்குள் எந்த துர்தேவதைகளும் நுழைய முடியாது.

காலையில் குளித்துவிட்டுப் பூஜை அறையில் குத்துவிளக்கின் 5 முகங்களையும் ஏற்றிக் கடவுள் வழிபாடு செய்வது எல்லா சுகங்களையும் தரும்.

பெண்கள் மாலையில் வீட்டில் விளக்கேற்றி வைத்த உடன் வீட்டை விட்டு கிளம்பிச் செல்லக் கூடாது.

நினைவாற்றல் வளர

பள்ளி, கல்லூரி பாடங்களைப் படிக்கும் பொழுது மனதை ஒருமுகப்படுத்தி கவனமுடன் படிக்காமல் இருப்பதாலும், சிந்தனைகள் பல தோன்றிக் கொண்டு இருக்கும் பொழுது படிப்பதாலும் படிப்பது மனதிற்குப் புரியாமல் போய்விடுகிறது. எனவே பள்ளி, கல்லூரி மாணவர்கள் படிக்கின்ற நேரம் குறைவாக இருந்தாலும் மனதை ஒருமுகப்படுத்தி எவ்வித பிற சிந்தனைகளும் இல்லாமல் படிக்க வேண்டும்.

இரவு படுப்பதற்குமுன் படித்ததை நினைவில் கொண்டு வந்து பார்த்துவிட்டு படுத்தால் அது மனதில் நிற்கும். இரவில் அதிக நேரம் கண்விழித்து படிப்பதைவிட அதிகாலை 4 மணிக்கு எழுந்து, கை, கால், முகம் கழுவி படிக்க ஆரம்பித்தால் பாடம் மனதில் பதியும். தேர்வு நேரங்களில் டி.வி. பார்த்தல், பாட்டுக் கேட்பது ஆகியவைகளை நிறுத்தி விட வேண்டும்.

வீணை இசையைக் கேட்டால் மன அமைதி கிடைக்கும். நல்ல ஊட்டச் சத்து சாப்பிட வேண்டும். ஊட்டச் சத்து போதிய அளவு இல்லையென்றாலும் நினைவாற்றல் குறையும்.

நாம் எப்பொழுதும் பரபரப்பான வாழ்க்கை வாழ்ந்து வருகிறோம். இயந்திர வாழ்க்கை வாழ்கிறோம். எனவே சமயம் கிடைக்கும்பொழுது குடும்பத்துடன் கோயில், பீச், அருகில் உள்ள சுற்றுலாத் தலங்கள் சென்று வரலாம். இதனால் உடலுக்கும் உள்ளத்திற்கும் புத்துணர்ச்சி கிடைக்கிறது.

சில நோய்களுக்கு தொடர்ந்து சிலர் மருந்துகள் சாப்பிடுகிறார்கள். அதனால் அவர்களுக்கு பிராணாயாமப் பயிற்சி (மூச்சுப் பயிற்சி) மூலம் தெளிவு பெறலாம். பிராணாயாமத்தை நாமே பழகக் கூடாது. இதை இப்பொழுது பலர் கற்றுத் தருகிறார்கள். அவர்களிடம் தான் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

உடலில் ஏற்படும் உஷ்ணமும் நினைவாற்றல் குறைய ஒரு காரணமாகிறது. பால், தயிர், இளநீர், நொங்கு இவற்றை சேர்த்துக் கொண்டால் உஷ்ணம் குறைந்து நினைவாற்றல் வளரும்.

வல்லாரை நினைவாற்றலுக்கு மிக சிறந்தது. அடிக்கடி வல்லாரையை துவையல், கறியாகச் செய்து சாப்பிட்டால் நினைவாற்றல் வளரும்.

படுத்து உறங்குதல்

தன் ஊர் கிழக்கு தான்

தங்கின ஊர் மேற்கு என்றும்

வேட்டகம் தெற்கு என்று உனக்குச் சொன்னேன்

வேண்டா ஊர் வடக்கு.

- இது பழம் பாடல்.

எக்காரணத்தைக் கொண்டும் வடக்குப்பக்கம் தலை வைத்துப் படுக்கக் கூடாது. ஆசாரக் கோவையிலிருந்து ஓர் பாடல்.

"கிடக்குங் கால் கைகூப்பித் தெய்வம் தொழுது
வடக்கொடு கோணந் தலைசெய்யார் மீக்கோழ்
உடல் கொடுத்துச் சேர்தல் வழி"

படுத்து உறங்கும்பொழுது இறைவனைக் கைகூப்பித் தொழ வேண்டும். இரண்டு திசைகள் சேரும் மூலை வாக்கில் தலை வைத்துப் படுக்கக் கூடாது. மேல் போர்வையை உடல் முழுவதும் போர்த்திக் கொண்டு உறங்குவது நல்லது.

நாம் வசிக்கும் வீட்டில் கிழக்கே தலை வைத்து இடப்புறம் உடல் கீழே இருக்குமாறு அல்லது மல்லாந்து படுக்கவும். இதனால் காந்த சக்தியானது வடபுறமிருந்து முதுகுத்தண்டு, வலது கைப்பகுதி, மூட்டு, தோள் பட்டைக்கு வரும். இதனால் முதுகுத்தண்டு வலுவடையும். கை, கால்களில் வீக்கம், வலி வராது. கூன் விழாது.

இடது புறம் படுப்பதால் இருதயம் சுகமாக இயங்கும். சுவாசம் இலகுவாக வெளிவரும்.

மல்லாந்து படுத்து அதிக நேரம் தூங்கக் கூடாது. இது ஜீரணத்திற்கு இடையூறாக இருக்கும். சிறுநீரகங்கள் மீது அழுத்தம் ஏற்படுத்தும். ஆண்களுக்குக் கனவு மூலம் விந்து வெளியாகும்.

பகலில் தூங்கக் கூடாது. அது ஆயுளைக் குறைக்கும். உடல் பெருத்து விடும். பகல் உணவிற்குப் பின் சற்று ஓய்வெடுத்துக் கொள்ளலாம். இதனால் டென்ஷன் குறையும். ஆனால் அது நல்ல உறக்கமாக இருக்கக் கூடாது.

இடது புறமாக ஒருக்களித்துக் கால்களை சுருட்டி மடக்காமல் உறங்க வேண்டும். கால்களை நீட்டி வைத்திருக்க வேண்டும். இருதயத்திற்கும் அதன் பாகங்களுக்கும் தேவையான பிராண வாயுவும், இரத்தமும் சுலபமாகக் கிடைக்க இடதுபுறம் ஒருக்களித்துப் படுத்தல் உதவுகிறது. எளிதில் மலம் கழியவும் வழி செய்கிறது.

நாம் விடும் மூச்சுக் காற்று இடது நாசியில் (மூக்கில்) ஓடும் போது அதற்குச் சந்திரகலை என்றும், வலது நாசியில் ஓடும் போது சூரியகலை என்றும் கூறப்படுகிறது. சந்திரகலை - குளிர்ச்சி. சூரியகலை - உஷ்ணம்.

நாம் வலது புறம் ஒருக்களித்துப்படுத்தால் இடது நாசியிலும், இடது புறம் ஒருக்களித்துப் படுத்தால் வலது நாசியிலும் சுவாசம் நடைபெறும்.

இடதுபுறம் சாய்ந்து படுக்கும்பொழுது சூரியகலையின் சுவாசம் உடலுக்கு உஷ்ணத்தைக் கொடுத்து உண்ட உணவு எளிதில் ஜீரணமாக வகை செய்கிறது. களைப்பையும் நீக்குகிறது.

வலதுபுறம் சாய்ந்து படுத்தால் சந்திரகலை சுவாசத்தால் உடலில் குளிர்ச்சி ஏற்பட்டு உண்ட உணவு ஜீரணமாகத் தாமதமாகிறது. உடலில் மந்தத் தன்மையும், தலைவலியும் ஏற்படும்.

வெறுந்தரையில் படுக்கக் கூடாது. பாய் போன்ற விரிப்பின் மீதுதான் படுக்க வேண்டும்.

குறுகிய கால உறக்கம் என்றாலும் ஆழ்ந்த உறக்கம் வேண்டும்.

மனமும், உடலும் தான் செய்த முயற்சி அளவிற்கு ஏற்ற வகையில் இளைப்பாற வேண்டும். மனதையும் உடலையும் இளைப்பாற்றுவது உறக்கம் மட்டும் தான். உறக்கத்திற்கு ஏற்ற காலம் இரவு தான்.

இரவில் பின்பகுதியில் உறங்குவதைக் காட்டிலும் முன்பகுதியில் உறங்குவது ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது.

கழுத்திற்கும், தோளுக்கும் மத்தியிலிருக்கும் அளவினதாகிய உயரத்தில் இலவம்பஞ்சு தலையணையைத் தலைக்கு வைத்துப் படுத்தால் கால் முதல் தலை வரை உள்ள எல்லாப் பக்கத்து நரம்புகளும் சமனாக இருக்கும்.

தலையணையை மிக உயரமாக வைத்துக் கொள்ளக் கூடாது.

இரவில் முன்பாக தூங்கி அதிகாலையில் எழுவதே உடலுக்கும், மனதிற்கும் நன்மையைத் தரும். சாப்பிட்ட உடன் தூங்கக்கூடாது. சாப்பிட்டு குறைந்தது இரண்டு மணி நேரம் கழித்தே உறங்க வேண்டும்.

சிறிய குழந்தைகள் பதினைந்து முதல் இருபது மணி நேரம் உறங்கலாம்.

குழந்தைகள் பன்னிரண்டு மணி நேரம் உறங்கலாம்.

இளைஞர்கள் எட்டுமணி நேரம் உறங்கலாம்.

முதியோர்கள் ஆறு மணி நேரம் உறங்கலாம்.

இரவில் படுப்பதற்கு முன் கட்டாயம் சிறுநீர் கழித்துவிட்டு, கை, கால்களை கழுவிக் கொண்டு அது காய்ந்த பின்னரே படுக்க வேண்டும். எக்காரணத்தைக் கொண்டும் கால், கை ஈரம் காயும் முன்பாக படுக்கக் கூடாது.

வெற்றிலை போடுதல்

வெற்றிலையின் பின்புறம்தான் சுண்ணாம்பு தடவ வேண்டும். முன்புறம் சுண்ணாம்பு தடவக் கூடாது.

காம்பு, நடு நரம்பு, நுனி ஆகியவற்றைக் கிள்ளி எறிய வேண்டும்.

காலையில் வெற்றிலை போடும்பொழுது பாக்கு அதிகம் சேர்த்தால் மலம் நன்கு கழியும்.

நடுப்பகலில் சுண்ணாம்பு சற்று அதிகம் சேர்த்தால் நல்ல பசி உண்டாகும்.

மாலையில் வெற்றிலை அதிகம் சேர்த்தால் வாய் துர்நாற்றம் நீங்கும்.

அதிக நேரம் சுண்ணாம்பு வைத்திருந்த வெற்றிலையை உபயோகத்தால் பீடைவரும்.

கழுவாத வெற்றிலையையும், சீவாத பாக்கையும், சரியாக நீர்க்காத சுண்ணாம்பையும் உபயோகிக்கக் கூடாது.

சுண்ணாம்பு தடவிய வெற்றிலை பாக்கு இவற்றை உட்கொள்ளாமல் வெறும் வெற்றிலையையோ அல்லது வெறும் பாக்கையோ போடக்கூடாது.

வெற்றிலையின் நுனியில் பாபமும் மூலத்தில் வியாதியும், நரம்பில் புத்திக் குறைவும் உள்ளதால் இவற்றைத் தள்ளி விட வேண்டும். அதாவது காம்பு, நடு நரம்பு, நுனி ஆகியவற்றைக் கிள்ளி எறிய வேண்டும்.

வெற்றிலையை வெளிப்புறமாக மடிக்கக்கூடாது.

தினசரி வாழ்வில் தெய்வம் திருக்கோயில்

கோயில்களுக்குச் சென்று வழிபடுவதால் என்ன நன்மை கிடைக்கிறது என்பதை ஆராய்ச்சி மூலம் கீழ்க்கண்டபடி விஞ்ஞான உண்மை நிரூபித்துள்ளது.

"ஒத்த அதிர்வுறும் காற்றுமண்டலம் ஒரு குறிப்பிட்ட அதிர்வெண் உடைய (அதிர்வெண் என்பது ஒரு உலோகம் ஒரு விநாடிக்கு எவ்வளவு முறை அதிர்வடைகிறது என்பதைக் குறிப்பது). ஒலிக்குப் பெரும் ஓசை எழுப்பவல்லது" என்பது விஞ்ஞானத்தால் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட உண்மை.

“ஓம்” என்ற ஒலிக்குக் கர்ப்பக்கிரகமும் அதிலுள்ள காற்று மண்டலமும் ஒத்ததிர்வு அடையும்படி அமைக்கப்பட்டுள்ளது. அவ்வாறு அதிர்வு அடையும்பொழுது கர்ப்பக்கிரகத்திலுள்ள காற்றின் ஒவ்வொரு மூலக்கூறும் பெரும் வீச்சுடன் அதிர்வுறுகின்றன.

ஆலயங்களில் உள்ள மூல விக்கரகத்திற்கு நாள்தோறும் தண்ணீர், எண்ணெய், பால், தயிர், விபூதி, தேன், இளநீர் போன்ற பொருட்களால் அபிஷேகம் செய்யப்படுகிறது. இவ்வாறு செய்வதால் கர்ப்பக் கிரகத்தில் உள்ள காற்று மண்டலத்தில் எதிர் மின்னோட்டம் அதிகமாகிறது.

நவீன விஞ்ஞானப்படி காற்று மண்டலத்தில் அதிகரிக்கப்படும் எதிர்மின்னோட்டங்கள் உயிர் வாழ்விற்கும், உடலுக்கும் நல்ல பலன்களைக் கொடுக்கும். இந்த எதிர் மின்னோட்டங்கள் பொதுவாகக் கடற்கரை, மலை வாசஸ்தலங்கள், அருவிக்கரைகளில் தான் கிடைக்கின்றன. கர்ப்பக்கிரக அமைப்பு இம்மின்னோட்டங்கள் கிடைக்கும்படி சிறியதாகவும், குறுகலாகவும் அமைக்கப்பட்டுள்ளன. இவ்வாறு மலை வாசஸ்தலங்கள், கடற்கரை, அருவிக்கரைக்குப் போகாமல் மிக எளிய முறையில் உடல் நலத்தைப் பேணவும், மனதிற்கு அமைதியைக் கொடுக்கவும் திருக்கோயில்கள் உதவுகின்றன.

மேலும் ஈரப்பதம் உள்ள காற்று மண்டலத்தில் பிராணவாயுவின் அழுத்தம் அதிகமாகிறது. இதனால் பிராண வாயுவின் மூலக்கூறுகள் அதிகம் கிடைக்கின்றன. இதுவும் உடல் நலத்திற்கு மிக உகந்தது.

இவ்வாறு எதிர் மின்னோட்டமும், ஈரப்பதமும் உள்ள காற்று மண்டலமும் கர்ப்பக்கிரகத்தில் உள்ளது. ஈரப்பதம் அதிகம் உள்ள காற்றில் ஒலியின் திசைவேகம் அதிகமாக இருக்கும் கர்ப்பக்கிரகத்திலும் ‘ஓம்’ என்ற மந்திர ஒலியுடன் அர்ச்சனைகள் செய்யப்படும் பொழுது அந்த ஒலி விக்கிரகத்தில் பட்டு எதிரொலிக்கிறது. அதனால் காற்று மண்டலம் பெறும் இலையும், ஒத்ததிர்வும் பெறுகிறது. இதன் மூலமாக அயனியாக்கப்பட்ட மூலக்கூறுகள் அங்குள்ள பக்தர்களுக்குக் கிடைக்கிறது. இது பக்தர்களின் உடல் நலனையும், உள்ள நலனையும் மேம்படுத்துகிறது. இப்படித் தொடர்ச்சியாக நன்மை கிடைக்க வேண்டும் என்பதற்காகத்தான் எல்லாக் கோயில் –களிலும் ஆறுகால பூஜை நடத்தப்படுகிறது.

மிக எளிதாகச் சொல்வதானால் கோயிலில் உள்ள கர்ப்பக்கிரகம் ஒரு ஒத்ததிர்வுக் கலமாகவும், மூலவிக்ரகம் ஒலி அலைகளை எதிரொலிப்பதாகவும், அயனியாக்கப்பட்ட காற்று மண்டலம் ஆற்றலைக் கடத்தும் பாதையாவும் திகழ்கிறது.

அங்கே செல்லும் பக்தர்களுக்கு இந்த ஆற்றல் கிடைப்பதால் அவர்கள் உடல்வளத்திலும், மனவளத்திலும் சிறந்து திகழ்கிறார்கள்.

இந்த ஆற்றல் கர்ப்பக் கிரகத்தில் மிக வேகமாகவும், அதை அடுத்துள்ள அர்த்த மண்டபத்தில் சற்றே குறைந்தும் மகாமண்டபத்தில் இன்னும் சிறிது குறைந்தும் கொடிமரம் வரை ஒரு சிறு சலனகதியுடனும் பிறகு வெளியில் மந்தமாகவும் இயங்குகிறது என்று ஆகமங்கள் கூறுகின்றன.

இந்த இடத்தில் 'ஓம்' என்ற மந்திரத்தைப் பற்றி தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

ஒளி மின்னல்கள் இரண்டு மோதினால் வரும் சப்தத்தைத்தான் 'ஓம்' என்ற மூலநாதம் என்று கூறுகிறார்கள். 'ஓம்' என்பது அ + உ + ம் என்பதன் கூட்டு.

'ஓம்' என்ற மந்திரம் சேராமல் தனியாக எந்த மந்திரமும் சக்தி பெறாது. 'ஓம்' என்பது உலகம் என்று கூறுகிறது.

'ஓம்' என்பது ஸ்ரீசக்கரம்தான் என்று கூறப்படுகிறது.

'ஓம்' என்ற மந்திரத்தைப் பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து ஒருவன் தொடர்ந்து கூறித் தியானம் செய்து வந்தால் அவனை எவ்வித நோயும், எப்பேர்ப்பட்ட வினைப் பயனும் நெருங்காது.

'ஓம்' என்று நாம் சொல்லும்பொழுது சுவாசப்பையிலிருந்து அசுத்தக் காற்று முற்றிலும் அகற்றப்படுகிறது. 'ஓம்' என்று ஒலிக்காத இடைவேளையில் சுத்தமான காற்று சுவாசப்பையில் நிரம்புகிறது.

'ஓம்' என்ற மந்திரம் முறையாக மெதுவான கதியில் தொடர்ந்து ஒலிக்கப் படுவதால் சுவாசப்பையின் சீரான இயக்கத்திற்குப் பயிற்சி கிடைக்கிறது.

ஒரு நிமிடத்தில் 24 முறை சுவாசித்தால் ஆயுள்காலத்தில் ஒரு நாளைக்கு ஒரு நிமிடம் குறைகிறது.

ஒரு நிமிடத்தில் 24 முறை சுவாசிக்கும் நாம் 'ஓம்' என்ற மந்திரத்தை முறையாகத் தொடர்ந்து கூறிவந்தால் ஒரு நிமிடத்திற்கு 24 முறை என்ற சுவாசம் குறையும். அதாவது நாம் குறைவாகச் சுவாசிக்கிறோம். இதனால் நம் ஆயுட்காலம் கூடுகிறது.

பிரார்த்தனைக்கு முக்கியத்துவம் அதிகம். பிரெஞ்சு நாட்டு மருத்துவ மேதையான அலெக்ஸ் கேரல் என்பர் கூறுகிறார்.

பிரார்த்தனை என்பது பூமியின் ஈர்ப்பு நிலை போன்ற ஓர் சக்தி. மருத்துவன் என்ற நிலையில் நான் இதை உணர்ந்திருக்கிறேன். பல மனிதர்களில் நான் இதை கண்டிருக்கிறேன். எல்லாவிதமான மருத்துவ முறைகளும் தோல்வியுள்ள பிறகு பிரார்த்தனையின்

உன்னத முயற்சியினால் அவர்கள் தங்கள் துயரத்திலிருந்தும், நோய்களிலிருந்தும் காக்கப்பட்டுள்ளனர். பிரார்த்தனை ஒன்றின் மூலமாகத் தான் முழுமையான ஒருமைப்பட்ட முறையில் உடலும், மனமும், உயிரும் இணைப்பு கொள்கின்றன. அதன் மூலமாக அற்புதமான சக்தியைப் பெற முடிகின்றது.

இதைக் கூறுவதன் நோக்கமே ஏதோ கடமைக்கு கோயிலுக்குச் சென்றோம், வந்தோம் என்று இருப்பவர்கள் உணர வேண்டும் என்பதற்காகத்தான். முழுமையான ஈடுபாடுடன் கடவுள் வழிபாடு செய்ய வேண்டும். தங்கள் மனதில் உள்ள எல்லாத் துன்பங்களும், துயரங்களும் நீங்க வேண்டும் என்றும், பொறாமை, போன்ற தீயகுணங்கள் மறைய வேண்டும் என்றும் வேண்டிக் கொள்ள வேண்டும்.

திருக்கோயிலில் செய்யக் கூடாதவை

1. பிரதான வாசல் வழியே தான் கோயிலுக்குள் செல்ல வேண்டும்.
2. குறிப்பிடப்பட்ட காலம் தவிரப் பிற நேரங்களில் கோயிலுக்குள் செல்லுதல், அங்கு சென்று படுத்திருத்தல் கூடாது.
3. அங்குள்ள தூண்கள், சிலைகள் ஆகியவற்றின்மீது ஏறி இறங்கக்கூடாது.
4. கோயில் மூடியிருக்கும் பொழுது வெளியே நின்று வழிபடக் கூடாது.
5. தேங்காய், பூ, சூடம், பழம் போன்ற எவ்விதப் பொருளும் எடுத்துச் செல்லாமல் வெறுங்கையுடன் கோயிலுக்கு செல்லக் கூடாது.
6. கைலி உடுத்திக் கொண்டு கோயிலுக்கு செல்லக் கூடாது.
7. அர்ச்சனைப் பொருட்களை இடது கையால் தூக்கி செல்லக் கூடாது.
8. அர்ச்சனைப் பொருட்களை இடுப்பிற்குக் கீழே தொங்க விட்டு செல்லக் கூடாது.
9. ஒரு ஆடையுடன் மட்டும் அல்லது ஈர ஆடையுடன் உள்ளே செல்லக் கூடாது.
10. விளக்கு எரியாத இடத்தில் வழிபடக் கூடாது.
11. கோயிலில் அணைந்த விளக்கினை ஏற்றலாம். எரிந்து கொண்டிருக்கும் விளக்கை அணைக்கக் கூடாது.
12. கோயிலில் விளக்கு அணையும் நிலையில் இருந்தால் திரியைச் சரிசெய்து விளக்கை எரிய விட வேண்டும். அப்படிச் செய்யும் பொழுது கையில் விளக்கில் உள்ள எண்ணெய் படும் அதைத் தலையில் தடவக் கூடாது.
13. கோயிலில் தலைவாசல் வாசற் படியில் உட்காரக் கூடாது.
14. கோயில் தலைவாசல் படியில் சூடம் ஏற்றக் கூடாது.

15. புலால் உண்ட அன்று கோயிலுக்குச் செல்லக் கூடாது.

16. கோயிலின் உள்ளே தலைமுடியைக் கோதுதல், கூந்தலை அவிழ்த்து விடுதல், மூக்கு சிந்துதல், எச்சில் துப்புதல், வெற்றிலை, பாக்கு போடுதல், கால்களை நீட்டி உட்காருதல், படுத்தல்,உறங்குதல், சூதாடுதல் ஆகியவற்றைச் செய்யக் கூடாது.

17. எக்காரணம் கொண்டும் கோயிலுக்குரிய பொருளை நாம் வீட்டிற்கு எடுத்துக் செல்லக் கூடாது.

18. கோயிலுக்கு சென்று வீட்டிற்கு வந்து சிறிது நேரம் கழித்துக் கை, கால் கழுவ வேண்டும். ஆனால் குளிக்கக் கூடாது.

உடைகளின் நிறமும், அணிய வேண்டிய நாட்களும்

கீழ்கண்ட நாட்களில் அதற்கு எதிரே குறிப்பிட்ட வண்ண ஆடை அணிந்தால் காரியங்களில் தடங்கல் இருக்காது நன்றாய் முடியும்.

ஞாயிறு	-	ஆரஞ்சு நிறம்
திங்கள்	-	வெள்ளையில் சிகப்பு
செவ்வாய்	-	சிகப்பு
புதன்	-	பச்சை
வியாழன்	-	மஞ்சள் / பொன் நிறம்
வெள்ளி	-	வெள்ளையில் நீலம்
சனி	-	நீலம் அல்லது கருப்பு

இறுக்கமான உடைகள் அணியக்கூடாது. அப்படி அணிந்தால் இரத்த ஓட்டம், உணவு செரிமானம் ஆகிய பணிகள் சரியாக நடைபெறாது.

மஞ்சள், மருதாணி ஆகியவற்றின் சிறப்பு

1. மஞ்சளும் மருதாணியும் கலந்து உள்ளங்கையில் பூசுவதால் கருச் சிதைவு ஏற்படாது.

2. கை கால்களில் மஞ்சள் பூசுவதால் பெண்களுக்கு மலட்டுத்தன்மை வராது.

3. குளிக்கும் பொழுது தாலிச் சரட்டில் மஞ்சள் பூசுவதால் கழுத்து மற்றும் மார்பு பகுதிகளில் அந்த மஞ்சள் பட்டு நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைக் கொடுக்கும்.

4. மஞ்சள் சிறந்த கிருமி நாசினி. எனவே பெண்கள் மஞ்சள் பூசிக் குளித்தல் உடலுக்கு நல்லது.

5. மஞ்சள் பெண்களின் முகத்தில் உரோமம் வளராமல் தடுக்கிறது.

6. மருதாணி மூளையின் செயல்திறத்தை மேம்படுத்தும். எனவே அடிக்கடி மருதாணி இட்டுக் கொள்ளவும்.

வாஸ்து சாஸ்திரம்

வீட்டுமனையின் வடகிழக்குப் பாகத்திலிருந்து (ஈசான்யத்திலிருந்து) கடைக்கால் தோண்டி வீடு கட்ட ஆரம்பித்தால் வீடு விரைவில் கட்டி முடிக்கப்படும்.

தென்மேற்குப் பகுதிகளை மூல மட்டத்திற்குச் சரிசெய்வது அதிக செல்வம் கொடுக்கும்.

வீட்டின் கிழக்கு, வடக்கு, ஈசானியம், வடமேற்கு ஆகிய திசைகளில் அதிக எடை இருக்கக் கூடாது. இருந்தால் வீட்டில் வசிப்பவருக்கு மனச் சுமை ஏற்படும். வீட்டில் தெற்கு, தென்மேற்கில் அதிகமான எடையை வைத்தால் வாழ்க்கை சிறப்பாக இருக்கும்.

மேற்குறிப்பிட்டபடி உள்ள வீட்டில் உள்ள ஒவ்வொரு அறைக்கும் பொருந்தும். வீட்டில் வட கிழக்கு, வீட்டின் வெளியில் வடகிழக்கு, ஒவ்வொரு அறையிலும் வடகிழக்கு ஆகிய பாகங்களில் சிறுதுரும்பு கூட இருக்கக் கூடாது. சுத்தமாக இருக்க வேண்டும். ஏனெனில் இது ஈசானனுக்கு உரிய இடம். புனிதமான இடம். இந்த மூலையில் குளியல் அறை, கழிவு அறை எக்காரணத்தைக் கொண்டும் கட்டக் கூடாது.

வடகிழக்கில் சமையல் அறை இருக்கக் கூடாது இருந்தால் குடும்பக் கலகம் வளரும்.

வடகிழக்குப் பாகத்தில் குப்பைக் குளங்கள். கற்கள் ஆகியவற்றைப் போட்டால் விரோதமும், ஆயுள் குறைதலும், அழிவுப் பாதையில் செல்லுதலும் உண்டாகும்.

வீட்டு வாசலின் எதிரே கிணறு, போர் இருக்கக் கூடாது.

ஒற்றைத் தூண் வைக்கக் கூடாது. ஒரு உத்திரம் மட்டும் வைக்கக் கூடாது.

சித்திரை, வைகாசி, ஆடி, ஆவணி, ஐப்பசி, கார்த்திகை, தை, மாசி ஆகிய மாதங்களில் வீடு கட்ட ஆரம்பிக்கலாம்.

ஆனி, புரட்டாசி, மார்கழி, பங்குனி ஆகிய மாதங்களில் வீடு கட்ட ஆரம்பிக்கக் கூடாது. ஏனெனில் அம்மாதங்களில் வாஸ்து புருஷன் தூக்கம் கலைந்து எழுவதில்லை.

குளியல் மற்றும் கழிவு அறை வட மேற்கில் அமைப்பது சிறந்தது. படுக்கையறையுடன் இணைந்த குளியல் மற்றும் கழிவு அறையாக இருந்தாலும் படுக்கையறையின் வடமேற்கிலேயே அமைய வேண்டும்.

கழிவு அறையில் உட்காரும்பொழுது முகம் வடக்கு அல்லது தெற்கை மட்டுமே பார்க்கும்படி அமைக்கப்பட வேண்டும்.

குளியல் மற்றும் கழிவு அறைகளில் சுவற்றில் மாட்டப்படும் பிட்டிங்குகள் எல்லாம் தெற்கு அல்லது மேற்குச் சுவரிலேயே பொருத்தப்பட வேண்டும்.

குளியல் மற்றும் கழிவு அறையை வடக்கு சார்ந்த வடகிழக்கிலும், கிழக்கு சார்ந்த வடகிழக்கு மூலையில் வைக்கக் கூடாது.

இவ்வித வீட்டிற்கு வெளியே வைக்கப்படும் குளியல் மற்றும் கழிவு அறைகளுக்கும் பொருந்தும்.

படிக்கும் அறை வடகிழக்கு மூலையில் இருக்கலாம்.

வடகிழக்கு மூலையில் எவ்வித பாரத்தையும் (கனமான பொருட்களையும்) வைக்கக் கூடாது. அந்த அறையில் தென்மேற்கில் புத்தக அலமாரி இருக்க வேண்டும். வடக்குத் திசையைப் பார்த்துப் படித்தல் நன்று.

கோயிலின் நிழல் படும் இடத்தில் வீடு கட்டக் கூடாது.

மூன்று சாலைகள் சந்திக்கும் இடத்தில் வீடு கட்டக் கூடாது.

வீடு முழுவதும் கட்டி முடித்த பின்பே கிரஹப்பிரவேசம் செய்ய வேண்டும். அரை குறையாகக் கட்டிக் குடியேறக் கூடாது.

புதுமனை புகுவிழா

சித்திரை, வைகாசி, ஆவணி, ஐப்பசி, கார்த்திகை, தை ஆகியவை புதுமனை புகுவிழா நடத்த சிறந்த மாதங்கள்.

திங்கள், புதன், வெள்ளி ஆகியவை புதுமனை புகுவிழா நடத்த சிறந்த நாட்கள்.

அசுவனி, மிருகசீரிஷம், புனர்பூசம், அஸ்தம் சித்திரை, சுவாதி, அனுஷம், திருவோணம், உத்திரம், உத்திராடம், உத்திரட்டாதி ஆகியவை புதுமனை புகுவிழா நடத்த சிறந்த நட்சத்திரங்கள்.

சதுர்த்தி, தசமி, சதுர்த்தசி, பிரதமை, சஷ்டி ஏகாதசி ஆகியவை புதுமனை புகுவிழா நடத்த சிறந்த திதிகள்.

ரிஷபம், சிம்மம், விருச்சிகம், கும்பம் ஆகியவை புதுமனை புகுவிழா நடத்த சிறந்த லக்கினங்கள்.

பரணி, சித்திரை, ஆயில்யம், மகம், பூரம், விசாகம், மீனம், பூராடம், புரட்டாதி ஆகிய நட்சத்திரங்களில் கிரகப்பிரவேசம் செய்வதைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

இரத்த தானம்

ஒருவரிடமிருந்து அதிகபட்சமாக அரை லிட்டர் வரை இரத்தம் எடுக்கலாம். இதனால் அவரது உடல்நலத்திற்கு எந்தக் கேடும் கிடையாது. இரத்த தானம் செய்த

ஓரிரு நாட்களிலேயே அதிக ரத்தம் உடலில் உற்பத்தியாக, மீண்டும் பழைய அளவு ரத்தம் உடலில் சேர்ந்து விடும். ஒருவர் தாராளமாக 3 மாதத்திற்கு ஒரு முறை இரத்த தானம் செய்யலாம்.

ஒருவர் இரத்ததானம் செய்யுமுன் அவரது இரத்தத்திலிருந்து மிகச்சிறிய அளவு எடுத்துப் பரிசீலித்துப் பார்க்க வேண்டும். அவருடைய இரத்தத்தில் எவ்வித தீங்கும் இல்லை என்று தெரிந்தாலே அவர் தானம் செய்யலாம்.

ஒருவர் போதை மாத்திரைகளைத் தினமும் உட்கொள்பவராக இருந்தாலோ, அதிகமாக மது அருந்துபவராக இருந்தாலோ அவரிடமிருந்து இரத்த தானம் பெறக்கூடாது.

ஒருவருக்குத் தீராத வியாதி வந்து அதிலிருந்து மீண்ட ஆறுமாதத்திற்குப் பிறகு தான் அவரிடமிருந்து இரத்த தானம் பெற வேண்டும்.

சில பேர் உடலில் பச்சை குத்தியிருப்பார்கள். ஒருவேளை சுத்தம் செய்யப்படாத ஊசிகளால் பச்சை குத்தப்பட்டிருக்கலாம். இவர்கள் பச்சை குத்திய ஆறு மாதங்களுக்குப் பின்புதான் இரத்ததானம் செய்யலாம்.

ஏதாவது ஒரு காரணத்திற்காக உடலில் இரத்தம் ஏற்றியவர்களிடமிருந்து சுமார் 6 மாதத்திற்குப் பிறகு இரத்தம் எடுக்கலாம்.

மருத்துவமனைகளில் 5 நிமிடங்களில் இரத்தம் எடுத்து விடுவார்கள். இரத்த தானம் செய்த பின் 10 நிமிடம் ஓய்வெடுத்தால் போதும். ஒரு சிலருக்கு தலைச் சுற்றல் ஏற்படலாம். அவர்களுக்குச் சற்று நேரம் தலையைக் கொஞ்சம் தாழ்வாகவும் கால்களைச் சற்று உயரமாகவும் இருக்கும் வகையில் கட்டிலில் படுக்க வைக்க வேண்டும். இப்படிச் செய்யும்போது தலைக்கு இரத்தம் சற்று அதிகம் சென்று தலைச்சுற்றல் சிறிது நேரத்தில் மாறிவிடும். எவ்வித மருந்துகளும் மாத்திரைகளும் தேவையில்லை. எவ்விதப் பின் விளைவும் ஏற்படாது.

A பிரிவு இரத்தம் உடையவர்கள் A, AB பிரிவினர்களுக்கும், B பிரிவினர் B, AB பிரிவினர்களுக்கும், O பிரிவினர் A, B, AB, O பிரிவினர்க்கும் இரத்ததானம் அளிக்கலாம்.

இரத்ததானம் செய்பவருக்கு எந்த தொற்று நோய்களும் இருக்கக் கூடாது. உதாரணமாக, பால்வினை நோய் (Syphilis), மலேரியா, மஞ்சள் காமாலை நோய், எய்ட்ஸ் (AIDS), போன்ற நோய்கள் இருக்கக்கூடாது.

இரத்ததானம் செய்பவருக்கு போதுமான இரத்தம் இருக்க வேண்டும். (Haemoglobin above 80%) வாலிப வயதுடையவராகவும், 60 வயதிற்கு குறைந்தவராகவும் இருத்தல் வேண்டும்.

ஒருமுறை இரத்தம் கொடுத்தவர், குறைந்தது மூன்று மாதங்கள் கழித்து மீண்டும் இரத்தம் கொடுப்பது அவருக்கு நல்லது.

சந்திராஷ்டமம்

உங்கள் ராசிக்கு இடமிருந்து வலமாக எட்டாவது ராசிதான் உங்கள் அஷ்டம ராசி.

அஷ்டம ராசியில் சந்திரன் சஞ்சாரம் செய்யும் காலம் தான் சந்திராஷ்டமம் எனப்படுகிறது.

அஷ்டமச் சனியை விட அஷ்டம குருவின் கெடுபலன் அதிகம்.

அஷ்டம குருவின் ஓராண்டு காலத்தை விட இரண்டேகால் நாட்களே உள்ள சந்திராஷ்டம காலம் கொடியது.

எனவே சந்திராஷ்டம காலத்தில் திருமண நிச்சயம். திருமணம், சாந்திமுகூர்த்தம், புதுமனை புகுதல், தொழில் ஆரம்பம், கல்வி ஆரம்பம், மருத்துவ சிகிச்சை, பிரயாணம் போன்றவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

வள்ளலார் அருளிய தவிர்க்க வேண்டிய சில பாவங்கள்

1. நல்லோர் மனதை நடுங்கச் செய்வது பாவம்.
2. வலிய வழக்கிட்டு மானம் கொடுப்பது பாவம்.
3. தானம் கொடுப்போரைத் தடுப்பது பாவம்.
4. மனமொத்த நட்பிற்கு வஞ்சகம் இழைப்பது பாவம்.
5. ஏழைகள் வயிறு எரியச் செய்வது பாவம்.
6. பசித்தோர் முகத்தைப் பாராதிருப்பது பாவம்.
7. கோள் சொல்லிக் குடும்பதைக் கலைப்பது பாவம்.
8. குருவை வணங்கக் கூசி நிற்பது பாவம்.
9. ஊன் சுவை உண்டு உடலை வளர்ப்பது பாவம்.
10. கல்லும் நெல்லும் கலந்து விற்பது பாவம்.
11. தவம் செய்வோரைத் தாழ்த்திப்பேசுவது பாவம்.
12. தாய், தந்தை மொழியைத் தட்டி நடப்பது பாவம்.

உலகநீதி கூறும் நன்னெறிகள்

1. கல்வி பயிலாமல் ஒருநாளும் இருக்கக் கூடாது.
2. யார் மீதும் அவதூறுகள் சொல்லக் கூடாது.
3. பெற்ற தாயை ஒரு நாளும் மறக்கக் கூடாது.
4. வஞ்சனை செய்பவர்களோடு சேரக் கூடாது.
5. போகத் தகாத இடங்களுக்குப் போகக் கூடாது.
6. ஒருவர் நம்முன் இருக்கும்பொழுது புகழ்ந்து கூறிவிட்டு அவர் சென்றதும் அவரைப் பற்றிக் குறை கூறக் கூடாது.
7. மனம் அறிந்து வீணாகப் பொய் சொல்லக் கூடாது.
8. நற்பண்பு இல்லாதவரோடு சேரக் கூடாது.
9. அடுத்தவரை ஒருபோதும் கெடுக்கக் கூடாது.
10. மனம் போன போக்கில் போகக் கூடாது.
11. பகைவனை உறவினன் என்று நம்பக் கூடாது.
12. செல்வந்தேடி உண்ணாமல் பத்திரப்படுத்தி வைக்கக் கூடாது.
13. பிறர் செய்யும் தருமத்தை ஒருபோதும் கெடுக்கக் கூடாது.
14. கோபம் உண்டாக்கி அதனால் துன்பப்படக் கூடாது.
15. முன்கோபக்காரரோடு பழக்கம் கூடாது.
16. குறையைப் பெரிதாக சொல்லிக் கொண்டிருக்கக் கூடாது.
17. கொலை, களவு செய்பவரோடு சேரக்கூடாது.
18. அறிஞர்களை ஒருநாளும் பழித்துப் பேசக் கூடாது.
19. ஆட்சி செலுத்துபவர்களிடம் எதிர்வாதம் செய்யக் கூடாது.
20. கோயில் இல்லாத ஊரில் வசிக்கக் கூடாது.
21. மனைவி மீது குற்றம் கூறிக் கொண்டிருக்கக் கூடாது.
22. வம்பு பேசுவோர் வாய் பார்த்து அவர் பின்னே அலையக் கூடாது.
23. தன்னை மதிக்காதவர் வீட்டிற்குச் செல்லக் கூடாது.

24. தன்னைவிட மூத்தவர்கள் சொல்கிற அறிவுரைகளை மறந்து விடக் கூடாது.

25. ஏழ்மையானவர்களிடம் பகைமை பாராட்டக் கூடாது.

26. சேரத் தகுதி இல்லாதவர்களோடு சேரக்கூடாது.

27. தனக்கு உதவி புரிந்தோரை ஒரு போதும் மறக்கக் கூடாது.

28. உறவினரை அவமரியாதையாகப் பேசக்கூடாது.

29. காணாததைக் கற்பனை செய்து கூறக்கூடாது.

30. அடுத்தவர் மனம் நோக எதையும் கூறக்கூடாது.

31. சாமர்த்தியமாகப் பேசிக் கலகம் செய்து அலையக் கூடாது.

32. தன்னை இகழ்ந்த உறவினரிடம் உதவி கேட்கக் கூடாது.

33. ஒற்றுமையோடு வாழும் குடும்பத்தை இரண்டாக்கி கெடுக்கக் கூடாது.

34. பிறர்மீது அவதூறு சொல்வதைத் தொழிலாகக் கொள்ளக் கூடாது.

35. சக்தியுடைய தெய்வத்தை இகழக் கூடாது.

இராமலிங்க அடிகளார்

அருளிய

1. சாதாரண விதிகள்

திருச்சிற்றம்பலம்

சூரியோதயத்திற்கு முன் நித்திரை நீங்கி எழுந்து, விபூதி தரித்து சிறிது நேரம் உட்கார்ந்து, கடவுளை தியானம் செய்தல் வேண்டும்.

பின்பு களிப்பாக்கு மிகுதியாகவும் வெற்றிலை சுண்ணாம்பு குறைவாகவும் போட்டுக் கொண்டு, முன் ஊறுகிற ஜலத்தை உமிழ்ந்து, பின்வரும் ஜலத்தையெல்லாம் உட்கொள்ளல் வேண்டும். பின்பு எழுந்து உள்ளே சற்றே உலாவுதல் வேண்டும். பின் மலஜல உபாதிகளைக் கழித்தல் வேண்டும். மலங்கழிக்கின்றபோது, வலது கையால் இடது பக்கம் அடிவயிற்றைப் பிடித்திருத்தல் வேண்டும். ஜலம் கழிக்கும்போது, இடது கையால் வலது பக்கம் அடிவயிற்றைப் பிடித்திருத்தல் வேண்டும். மலமாவது ஜலமாவது பற்றறக் கழியும் வரையில், வேறு விஷயங்களைச் சிறிதும் நினையாமல், மலஜல சங்கற்பத்தோடு இருக்க வேண்டும். மலம் பின்னுந் தடைபடுமானால், இடது பக்கமாகச்

சற்றே படுத்தும் பிராண வாயுவை வலத்தே வரும்படி செய்து கொண்டு, மலசங்கற்பத்தோடு மலவுபாதி கழித்தல் வேண்டும். ஜலம் தடைபட்டால், வலது பக்கமாகப் சற்றே படுத்துப் பிராண வாயுவை இடது பக்கம் வரும்படி செய்து கொண்டு ஜல சங்கற்பத்தோடு ஜலவுபாதி கழித்தல் வேண்டும்.

மலஜலவுபாதி கழிந்த பின், செவிகள், கண்கள், நாசி, வாய், தொப்புள் - இவைகளில் அழுக்கு, பீளை, சளி ஊத்தை என்கின்ற அசுத்தங்களையும், கை கால் முதலிய உறுப்பு களிலுள்ள அழுக்குகளையும் வெந்நீரினால் பற்றறத் துடைத்தல் வேண்டும். பின் வேலங்குச்சி, ஆலம்விழுது ஆகியவற்றைக் கொண்டு பல்லழுக்கெடுத்து, அதன்பின் கரிசலாங் கண்ணித்தூள் கொண்டு உள்ளே சிறிது சாரம் போகும்படிப் பல்லில் தேய்த்து வாயலம்பின பின்பு, பொற்றலைக்கையாந்தகரை இலை அல்லது கரிசலாங்கண்ணி இலை ஒரு பங்கு, தூதுவளையிலை, முசுமுசுக்கையிலை கால் பங்கு, சீரகம் கால் பங்கு இவைகளை ஒன்றாக சேர்த்துச் சூரணமாகச் செய்து கொண்டு, அதில் ஒரு வராகனெடை ஒரு சேர் நல்ல ஜலத்திற் போட்டு, அதனுடன் ஒரு சேர் பசுவின் பால் விட்டுக் கலந்து, அதிலுள்ள ஒரு சேர் ஜலமும் சுண்டக் காய்ச்சி அந்தப் பாலில் நாட்டுச் சர்க்கரை கலந்து சாப்பிட வேண்டும்.

காலையில் இளம்வெயில் தேகத்திற்படாதபடி, பொழுது விடிந்து 5 நாழிகை பரியந்தம் உடம்பைப் போர்வையோடு காத்தல் வேண்டும். பின்பு வெயிலில் நெடுநேரம் தேக மெலிவு வரத்தக்க உழைப்பையெடுத்துக் கொள்ளாமல், இலேசான முயற்சியில் சிறிது வருத்தந் தோன்ற முயலுதல் வேண்டும். பின் இளம் வெந்நீரில் குளித்தல் வேண்டும். விபூதி தரித்து சிவசிந்தனையோடு சிறிது நேரம் இருந்தல் வேண்டும்.

பசி கண்டவுடன் தடை செய்யாமல் ஆகாரம் கொடுத்தல் வேண்டும். ஆகாரம் கொடுக்கும்போது மிகுந்த ஆலசியமுமாகாது மிகுந்த தீவிரமுமாகாது. முதற்பக்ஷம் சீரகச்சம்பா அரிசி அன்றிப் புன்செய் விளைவும் காரரிசியும் தவிர நேரிட்ட அரிசியின் வகைகள் ஆகும். அது சாதமாகும்போது, அதிக நெகிழ்ச்சியுமாகாது, அதிகக் கடினமும் ஆகாது. நடுத்தரமாகிய சோற்றை அக்கினி அளவுக்கு அதிகப்படாமலும் குறைவுபடாமலும் அறிந்துண்ணுதல் வேண்டும். ஆயினும் ஒரு பிடி குறைந்த பக்ஷமே நன்மை. போஜனம் செய்த பின்னர் நல்ல நீர் குடித்தல் வேண்டும். அந்த நல்ல நீரும் வெந்நீராதல் வேண்டும். எதுவும் அதிகமாகக் குடியாதிருத்தல் வேண்டும்.

கிழங்கு வகைகள் உண்ணுதல் வேண்டும். அவற்றில் கருணைக்கிழங்கு மாத்திரம் கொள்ளுதல் கூடும்.

பழ வகைகளை உண்ணாதிருத்தல் வேண்டும். அவற்றில் பேயன் வாழைப்பழம் ரஸ்தாளி வாழைப்பழம் - அவை நேர்ந்தால் சிறிது கொள்ளுதல் கூடும். பழைய கறிகளைக் கொள்ளாதிருத்தல் வேண்டும். பதார்த்தங்களில் புளி, மிளகாய் சிறிதே சேர்க்க வேண்டும். மிளகு, சீரகம் அதிகமாகச் சேர்த்தல் வேண்டும். கடுகு சேர்ப்பது அவசியமல்ல. உப்பு குறைவாகவே சேர்த்துக் கொள்ளல் வேண்டும். அன்றி, எந்தவகையிலும் உப்பு மிகுதியாகக் கொள்ளாமல் உபாயமாகக் கொள்ளுவேத தேகம் நீடிப்பதற்கு ஏதுவாம். தாளிப்பில் பசு வெண்ணெய் நேரிட்டால் தாளிக்க வேண்டும். நேராத பக்ஷத்தில் நல்லெண்ணெய் சிறிது சேர்க்கவும் கூடும். வெங்காயம் வெள்ளைப் பூண்டு சிறிதே சேர்க்க வேண்டும். கத்திரிக்காய், வாழைக்காய், அவரைக்காய், முருங்கைக்காய், கலியாணப்பூசணிக்காய், பீர்க்கங்காய், புடலங்காய், தூதுளங்காய், கொத்தவரைக்காய் - இவைகள் பதார்த்தஞ் செய்தல் கூடும். இவற்றினுள் முருங்கை, கத்திரி, தூதுவளை, பேயன் வாழைக்காய் இவைகளை அடுத்தடுத்துக் கறி செய்து கொள்ளலாம். மற்ற வகைகளை ஏகதேசத்தில் செய்து கொள்ளலாம். வடை, அதிரசம், தோசை, மோதகம் முதலிய அப்பவர்க்கங்கள் கொள்ளப்படாது. சிறிது கொள்ளவுங்கூடும். சர்க்கரைப் பொங்கல், ததியோதனம், புளிச்சாதம் முதலிய சித்திரன்னங்கள் கொள்ளப்படாது; ஏகதேசத்தில் சிறிது கொள்ளலாம் புளியாரைத் துவையல் தினந்தோறும் கிடைக்கினும் மிகவும் நன்று. கரிசலாங்கீரை, தூதுவளைக்கீரை, முன்னைக்கீரை, பசலைக்கீரை, முருங்கைக்கீரை இவைகளைப் பருப்போடு சேர்த்தும், புளியிட்டும் தனித்தும் கறி செய்து கொள்ளக் கூடும். புளித்த தயிர் சேர்த்தல் கூடும் பருப்பு வகைகளில் முளைகட்டாத துவரம்பருப்பு அல்லது முளை கட்டிய துவரம்பருப்பு மிளகு சேர்த்துக் கடைதல், துவட்டல், துவையல் செய்தல், குழம்பிடல், வேறென்றில் கூட்டல் முதலியவாகச் செய்து, நெய் சேர்த்துக் கொள்ளுதல் கூடும். அதில் நெய்யை மிகவும் சேர்க்கப்படாது. மற்றப் பருப்பு வகைகள் அவசியமல்ல. ஏகதேசத்தில் நேர்ந்தால் கொள்ளவுங்கூடும். சுக்கைச் சுண்ணாம்பு தடவிச் சுட்டு, மேலமுக்கைச் சுரண்டிப் போட்டுச் சூரணமாக்கி வைத்துக்கொண்டு, நல்ல ஜலத்திற்கொஞ்சம் போட்டு, 5 பங்கில் 3 பங்கு நீர் சுண்ட 2 பங்கு நீர் நிற்கக் காய்ச்சி, அதைத் தாகம்கொள்ளுதல் வேண்டும். நேராத பக்ஷத்தில் வெந்நீராவது கொள்ளுதல் வேண்டுமேயன்றிக் குளிர்ந்து ஜலங்கொள்ளப்படாது. எந்தப் போஜனத்திலும் புலால் எந்த வகையினும் புசிக்கப்படாது. எப்படிப்பட்ட போஜனமா மாயினும் சிறிது குறையவே புசித்தல் வேண்டும். எந்தக் காலத்திலும் பசித்தாலல்லது எந்த வகையிலும் போஜனம் செய்யப்படாது. வாத பித்த சிலேத்துமங்கள் அதிகரிக்கத்தக்க போஜனங்களை அறிந்து விடல் வேண்டும்.

பகலில் போஜனம் செய்தவுடன் சற்றே படுத்தெழுந்தல்லது வேறு காரியங்களில் பிரவேசிக்கப்படாது. ஆயினும் நித்திரை வரும்படிப் படுக்கப்படாது. பகலில் எந்த வகையிலும் நித்திரையாகாது. சிறிது படுத்து எழுந்த பின் பாக்கும் வெற்றிலையும் குறைவாகவும் சுண்ணாம்பு சிறிது அதிகமாகவும் தாம்பூலம் பஞ்ச வாசங்களோடு தரித்து முதலில் ஊறிய ஜலத்தை உட்கொள்ளல் வேண்டும். பகல் போஜனம் செய்த சுமார் பதினேழரை நாழிகைக்குப் பின்பு, பேயன் வாழைப்பழம் ரஸ்தாளி வாழைப்பழம் பங்காள வாழைப்பழம் சிறிது சர்க்கரை சேர்த்து சாப்பிடக் கூடும். காலையில் பால் சாப்பிடும்போது பசி அதிகரித்திருந்தால், இந்தப் பழங்களில் நெய், சர்க்கரை கலந்து சிறிது சாப்பிடக்கூடும். பகலில் பெண்கள் தேக சம்பந்தங் கூடாது. பகல் போஜனம் செய்த பின், சற்று நேரம் கடவுளைத் தியானித்திருக்க வேண்டும். அதன்பின் எந்த வேலை செய்யினுந் தேக காரணங்களுக்கு மெலிவு உண்டு பண்ணுகிற வேலைகளாகச் செய்யப்படாது. செய்யினும் சிறிது சிறிதாகச் செய்தல் வேண்டும்.

சாயங்கால வெய்யில் தேகத்திற் படும்படி சிறிது உலாவுதல் வேண்டும். காற்று மிகுந்தடிக்கில் அப்போது உலாவப்படாது. அன்றிக் கடின வெய்யில், பனி, மழை ஷி இவைகள் தேகத்திற்பட உலாவப்படாது.

இராத்திரி முன் பங்கில் தேகசுத்தி செய்து, விபூதி தரித்துச் சிவ தியானம் செய்தல், தோத்திரம் செய்தல், சாத்திரம் வாசித்தல், உலகியல் விவகாரம் செய்தல் - இவை முதலியவை கூடும். பின் போஜனம் செய்தல் வேண்டும். இராப் போஜனம் பகற் போஜனத்தைப் பார்க்கிலும் அற்பமாகப் புசித்தல் வேண்டும். இரவில் தயிர் கீரை வாயுவான பதார்த்தம் குளிர்ச்சியான பதார்த்தம் சேர்க்கப் படாது. சூடான பதார்த்தங்களையே அறிந்து சேர்க்க வேண்டும். இவை சிறுகத்தரி, முருங்கை, அவரை வற்றல் முதலியவையாம். இரவில் போஜனம் செய்தபின், சிறிது உள்ளே உலாவுதல் வேண்டும். பின்பு சிவ தியானம் முதலியவை செய்தல் வேண்டும். சுமார் 12 நாழிகைக்கு மேல் காலைக்குச் சொல்லியபடியாவது தனித்தாவது பசுவின் பாலை நன்றாகக் காய்ச்சிப் புசித்தல் வேண்டும்.

பெண்களுடன் தேக சம்பந்தம் செய்ய வேண்டில், முன் ஒரு நாழிகை பரியந்தம் மனத்தைத் தேகசம்பந்தத்தில் வையாது வேறிடத்தில் வைத்துப் பின் சம்பந்தம் செய்தற்குத் தொடங்கல் வேண்டும். தொடங்கிய போது அறிவு விகற்பமின்றி என்றால் வேறுபடாமல் - மன முதலிய கரணசதந்தரத்தோடு, தேகத்திலும் கரணங்களிலும் சூடு தோன்றாமல், இடது புறச் சாய்வாகத் தேகசம்பந்தம் செய்தல் வேண்டும். புத்திரனைக்

குறித்த காலத்தன்றி மற்றக் காலங்களில் சுக்கிலம் வெளிப்படாமலிருக்கத்தக்க உபாயத்தோடு தேகசம்பந்தஞ் செய்தல் வேண்டும். அவ்வுபாயமாவது பிராண வாயுவை உள்ளேயும் அடக்காமல் வெளியேயும் விடாமல் நடுவே உலாவச் செய்து கொள்ளுதலாம். ஒரு முறையன்றியதன் மேலும் செய்யப்படாது. தேகசம்பந்தம் செய்த பின்பு படுக்க வேண்டும். எந்தக் காலத்தில் எது குறித்துப் படுத்தபோதிலும், இடதுகைப் பக்கமாகவே படுத்தல் வேண்டும். பின்பு ஏழரை அல்லது பத்து நாழிகையளவு நித்திரை செய்தல் வேண்டும். அதன் பின் விழித்துக் கொண்டு நல்ல சிந்திப்புடனிருத்தல் வேண்டும். இரவில் தேகசம்பந்தம் 4 தினத்திற்கொருவிசை செய்தல் அதம பக்ஷம். 8 தினத்திற் கொருவிசை செய்தல் மத்திம பக்ஷம். 15 தினத்திற்கொருவிசை செய்தல் உத்தம பக்ஷம். அதன் மேற்படில் சுக்கிலம் ஆபாசப்பட்டுத் தானே கழியும். 4 தினத்திற்கொரு விசை செய்யில் சுக்கிலம் நெகிழ்ச்சிப்பட்டுச் சந்ததி விருத்தியைக் கெடுக்கும். ஆதலில், அதம பக்ஷமாயிற்று. இரவில் சொப்பனம்வராது மிருதுவாகவே நித்திரை செய்து விழித்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.

எப்போதும் பயத்தோடிருக்கப்படாது. பரிச்சேதம் பயமில்லாமலும் இருக்கப்படாது. எப்போதும் மனவுற்சாகத்தோடிருக்க வேண்டும். கொலை, கோபம், சோம்பல், பொய்மை, பொறாமை, கடுஞ்சொல் முதலிய தீமைகள் ஆகா. உரத்துப் பேசல், வேகமாக நடத்தல், ஓடி நடத்தல், வழிக்கிடல், சண்டையிடல் கூடாது. எந்த விதத்தலும் பிராண வாயு அதிகமாகச் செலவாகாமற்படி ஜாக்கிரதையோடு பழகுதல் வேண்டும்.

பொற்றலைக் கையாந்தகரையை உலர்த்தித் தூள் செய்து வைத்துக்கொண்டு, அதை நல்லெண்ணெயில் போட்டுக் காய்ச்சித் தலைக்கிட்டு 4 நாளைக்கு ஒருவிசை வெந்நீர் முழுக வேண்டும். அன்றி வாரத்திற்கு ஒருவிசையாவது முழுகுதல் வேண்டும். தூளில்லாத பக்ஷத்தில் நல்லெண்ணெயைக் காய்ச்சியே முழுகுதல் வேண்டும். பகைக்குடி, கஞ்சாக்குடி, கள்குடி, சாராயக்குடி முதலியவை மயக்கக்குடிகளாகும். மலஜலத்தைச் சிறிதும் அடக்கப்படாது. சுக்கிலத்தைச் சிறிதும் வீணில் விடப்படாது. துர்மார்க்கப் பழக்கம் செய்யக் கூடாது. எந்த வேலை செய்யினும், எந்த விவகாரம் செய்யினும், சிவசிந்தனையோடு செய்து பழகுதல் வேண்டும்.

இந்தத் தேகத்தில் புருவமத்தியில், நமது ஆன்ம அறிவென்கிற கற்பூரத்தில், கடவுள் அருளென்கிற தீபம் விளங்குவதாகப்பாவித்துப் பார்த்து, அதில் பழகிப் பழகி கடவுளிடத்தே உண்மையாகிய காருணியத்தையும் இடைவிடாமல் வைத்து, ஓங்கார பஞ்சாக்ஷர ஞாபகம் செய்தல் வேண்டும்; சிவபஞ்சாக்ஷர ஞாபகம் செய்தல் அவசியம் வேண்டும்.

ஆசனங்கள்

பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து தியானம் செய்யவோ, பிராணாயாமம் பயிலவோ முடியவில்லை.

நாம் ஆடம்பரத்தை விரும்புகிறோம்.

ஏனெனில் இந்த உடலைத் தக்க முறையில் வளர்க்க வில்லை.

நாள்தோறும் சில ஆசனங்களையாவது செய்ய வேண்டும்.

பத்மாசனமும் சித்தாசனமும் தியானத்துக்கு ஏற்றவை.

முதுகெலும்பை இளகிய நிலையில் வைத்திருக்கவும், தைராய்டு சுரப்பி தன் வேலையைச் சரியாகச் செய்யத் தூண்டவும் சர்வாங்காசனம் பயன்படுகிறது.

நல்ல நிலையில் இருக்கும் தைராய்டு சுரப்பி உடல் உறுப்புகள் அனைத்தும் நல்ல முறையில் செயலாற்ற உதவும்.

தினசரி ஆசனம் செய்வதினால் மிகச் சிறந்த உடல் நிலையும், மகிழ்ச்சியும், உற்சாகமும், ஆண்மையும் உண்டாகும்.

'எனக்கு வயதாகிவிட்டது. என்னால் இனி ஆசனங்கள் செய்ய முடியாது' என்று சிலர் நினைக்கிறார்கள்.

அது தவறு. எல்லாரும் ஆசனங்கள் செய்யலாம்.

எண்பதாவது வயதில்கூட ஆசனம் பயிலத் தொடங்கலாம்.

ஒரு சிறுவனைப்போல் எல்லா ஆசனங்களையும் செய்ய முடியாவிட்டாலும் உடல் நலமும் இளகிய தண்டுவடமும் வளைந்து கொடுக்கக் கூடிய உடலும் பெறுவதற்காக செய்யக்கூடிய சில ஆசனங்களும் இருக்கின்றன.

படுக்கையிலிருந்து கொண்டே சில ஆசனங்களைச் செய்யலாம். சிராசானம் சரிவரச் செய்ய முடியாவிட்டாலும் முயலைப் போன்று நின்று செய்யக்கூடிய ஆசனம் உள்ளது.

இதைச் செய்வதால் கூட மூளையின் பல்வேறு மையங்களுக்கு இரத்த ஓட்டம் போதுமான அளவுக்கு கிடைக்கும்.

நினைவாற்றலும், மூளையின் ஆற்றலும் அதிகரிக்கும், மனத்தால் செய்யக் கூடிய வேலைகளைச் செய்யலாம்.

ஆசனங்களை நாமாகப் போடக்கூடாது. நன்கு தெரிந்த ஒருவரிடமிருந்து கற்றுக் கொண்டு தான் ஆசனம் போட வேண்டும்.

பக்தி

வயலைக் களை கெடுக்கிறது. கழகத்தை வன்னெஞ்சன் கெடுக்கிறான். குங்குமப் பூவில் தூசியைப் போல பேராசை பக்தியைக் கெடுத்து விடுகிறது.

சிற்றின்பப் பிரியன், கோபக்காரன், பேராசைக்காரன் இவர்களால் பக்தி செய்ய முடியாது. சாதி, வர்ணம், குலம் இவற்றை ஒழித்த சூரனாலேயே பக்தி செய்ய முடியும்.

மீனுக்கு எப்படி நீர் விருப்பமோ, பற்றுள்ளத்தானுக்கு (கஞ்சனுக்கு) பணம் இன்பமோ, தாய்க்கு மகன் ஆசைப் பொருளோ அப்படியே பக்தனுக்குப் பெயர் அருமை.

பக்தி, பயன் விரும்பி செய்யப்படும் வரை சேவையெல்லாம் வீணே. கபீர் சொல்கிறார்: "வேண்டுதல் இல்லாத உண்மைத் தேவர் (இந்தப் பக்தியினால்) எப்படிக் கிடைப்பார் ?"

மைதானத்தில் ஆடும் பந்தே பக்தியாம். விரும்பினவர் எடுத்துச் செல்லலாம். கபீர் சொல்கிறார்: "ஒரு வேறுபாடும் கிடையாது. அரசன் என்ன ஆண்டி என்ன? பந்தை ஆட வந்த யாரும் உரிமையுடன் கொள்ளலாம்; அதேபோல் பக்தி வழி தெரிந்த யாரும் செய்யலாம்"

ஒருபொழுதும் விடுபடாது இருந்தால் அப்பொழுது அன்பு ஏற்பட்டதாக அறி. உயிருடனிருக்கும் வரை அது இருக்கும். அழிந்தால் அங்கேயே அடங்கும்.

- கபீர் தாஸர்

தாண்டவக் கணக்கு

சிவன் தாமாகவே ஆடியது	-	18
தேவியுடன் இணைந்து ஆடியது	-	36
ஸ்ரீவிஷ்ணுவுடன் ஆடியது	-	09
முருகனுக்காக ஆடியது	-	03
பிற தேவர்களுக்காக ஆடியது	-	42
மொத்த தாண்டவங்கள்		108

சிவபெருமான் பூஜைக்குரிய மலர்கள்

புன்னை, வெள்ளெருக்கு, நந்தியா வட்டம், செண்பகம், நீலோத்பலம், பாதிரி, அரளி, செந்தாமரை முதலியன சிவபெருமான் பூஜிக்கும் மலர்களாகும்.

நவதிருப்பதிகள்

நவகிரகத் தலங்கள் போலவே உள்ள சைவ-வைணவப் புண்ணியத் தலங்கள்.

கிரகம்	வைணவத்தலம்	சிவஸ்தலம்
சூரியன்	ஸ்ரீவைகுண்டம்	சூரியனார் கோவில்
சுக்கிரன்	தென்திருப்பேரை	கஞ்சனூர்
புதன்	திருப்புளியங்குடி	திருவெண்காடு
செவ்வாய்	திருக்கோளூர்	வைத்தீஸ்வரன் கோவில்
கேது	நாங்குனேரி	கீழ்ப்பெரும்பள்ளம்
சனி	திருக்குளந்தை	திருநள்ளாறு
வியாழன்	ஆழ்வார் திருநகரி	ஆலங்குடி
சந்திரன்	வரகுணமங்கை	திங்களூர்
ராகு	திருத்தொலைவில்லி மங்கலம்	திருநாகேஸ்வரம்

பஞ்சபூத திருத்தலங்கள்

நிலம் - காஞ்சிபுரம் ஸ்ரீ ஏகாம்பரேஸ்வரர் கோவில்

நீர் - திருச்சி திருவானைக்காவல் கோவில்

காற்று - திருக்காளத்தி காளஹஸ்தீசுவரர் கோவில்

நெருப்பு - திருவண்ணாமலை அருணாசலேசுவரர் கோவில்

ஆகாயம் - சிதம்பரம் நடராஜர் கோவில்

"தென்னாடுடைய சிவனே போற்றி" என்பதற்கு எடுத்துக்காட்டாக இந்தத் திருத்தலங்கள் தமிழ்நாட்டில் மட்டும் அமைந்துள்ளது எத்துணை சிறப்புக்குரியது!

செல்வங்கள் 7

ஆபத்தில்லாத ஏழு செல்வங்கள்

அவை:

1. நல்ல நம்பிக்கை
2. நல்லொழுக்கம்
3. மனசாட்சி
4. பழிக்கு அஞ்சுதல்
5. நல்ல கல்வி
6. பெருந்தன்மை
7. அறிவு

ஆகியவையாகும்.

ஸ்ரீ ஆதிசங்கரர் சிவலிங்கம் பிரதிஷ்டை செய்த திருத்தலங்கள்

கேதாரநாத்	-	முக்திலிங்கம்
நேபாளத்தில் நீலகண்டன்	-	வரலிங்கம்
சிதம்பரம்	-	மோட்சலிங்கம்
சிருங்கேரி	-	போகலிங்கம்
காஞ்சிபுரம்	-	யோகலிங்கம்.

ஸ்ரீ ஆதிசங்கரர் ஸ்ரீசக்கரம் பிரதிஷ்டை செய்த திருத்தலங்கள்

காசி	-	ஸ்ரீ அன்னபூரணி
கொல்லூர்	-	ஸ்ரீ மூகாம்பிகை
காஞ்சிபுரம்	-	ஸ்ரீ காமாட்சி அம்மன்
திருவொற்றியூர்	-	ஸ்ரீ திரிபுரசுந்தரி அம்மன்
மாங்காடு	-	ஸ்ரீ காமாட்சி அம்மன்
திருவானைக்காவல்	-	ஸ்ரீ அகிலாண்டேஸ்வரி அம்மன்

திருவாதிரையும், திருவோணமும்

நட்சத்திரங்களில் திருவோணம் விஷ்ணுவுக்கும், திருவாதிரை சிவபெருமானுக்கும் உரியது. வானிலை ஆராய்ச்சியாளர்கள் ‘திருவாதிரை’ எரி நட்சத்திரம் என்றும், ‘திருவோணம்’ குளிர்ச்சியான நட்சத்திரம் என்றும் நிருபித்திருக்கிறார்கள்.

ஜோதிப் பிழம்பான சிவனுக்குக் குளிர்ச்சி பொருந்திய வில்வமும், அதிக குளிர்ச்சியில் இருக்கும் மகா விஷ்ணுவுக்கு வெப்பத்தைத் தரும் துளசியும் பூஜைப் பொருள்களாகும்.

மனித உடலின் ஏழு சக்கரங்கள்

மூலாதாரம்	:	கணபதியை அதிதேவதையாகப் பெற்று குதத்திற்கும் குதிக்கும் நடுவில் இருப்பது.
சுவாதிட்டானம்	:	பிரம்மனை அதிதேவதையாகப் பெற்று குதிக்கும் நாடிக்கும் நடுவில் இருப்பது.

மணிபூரகம்	:	திருமாலை அதிதேவதையாகப் பெற்று நாபித்தானத்தில் இருப்பது.
அநாகதம்	:	உத்திரனை அதிதேவதையாகப் பெற்று இருதய கமலத்தில் இருப்பது.
விசுத்தி	:	மகேசுவரனை அதிதேவதையாகப் பெற்று கண்டத்தில் இருப்பது.
ஆக்ஞை	:	சதாசிவனை அதிதேவதையாகப் பெற்று புருவ மத்தியில் இருப்பது.
துவாதசாந்தம்	:	பரமசிவத்தை அதிதேவதையாகப் பெற்று பிரம்மந்திரத்திற்கு மேல் இருப்பது.

சிவனைப் பூஜித்து வணங்கிய விலங்கினங்கள்

சிக்கல்	-	காமதேனு
திருநாகேஸ்வரம்	-	நாகம்
திருவாடுதுறை	-	ஆவூர் பசு
மதுரை, திருவானைக்கா, காளத்தி	-	யானை
கழுக்குன்றம், புள்ளிருக்கு வேளூர்	-	கருடன்
மயிலாடுதுறை,மயிலம்,மயிலாப்பூர்	-	மயில்
திருவானைக்கா, திருக்காளத்தி	-	சிலந்தி

கும்பாபிஷேகம்

'கும்பாபிஷேகம்' என்றால் நாம் 'கோபுரத்திற்கு பூஜை செய்வது' என்று நினைக்கிறோம். அதுதான் இல்லை. கும்பாபிஷேகம் நான்கு வகைப்படும். அவை, "ஆவர்த்தம், அனாவர்த்தம், புனராவர்த்தம், அந்தரிதம்" ஆகும்.

ஓர் இடத்தில் புதிதாக ஆலயம் அமைத்து பிரதிஷ்டை செய்யப்படும் மூர்த்திகளுக்குக் கும்பாபிஷேகம் செய்யப்படுவதை 'ஆவர்த்தம்' என்பார்கள்.

வெகுகாலமாகக் கோவில்களில் பூஜையில்லாமலோ, கோவில் சிதைந்து போயிருந்தாலோ பதிதாக அதை நிர்மாணம் செய்து மூர்த்திகளுக்குக் கும்பாபிஷேகம்

செய்வதை 'அனாவர்த்தம்' என்பார்கள்.

கர்ப்பகிரஹம், விமானம் போன்றவை பழுதாயிருந்தால் அவற்றைப் புதுப்பித்தும், அஷ்டபந்தனம் இல்லாவிட்டால் அதை சாத்தித் திரும்ப மூலத்தில் அந்த மூர்த்திகளை பிரதிஷ்டை செய்து கும்பாபிஷேகம் நடத்துவதை 'புனராவர்த்தம்' என்பார்கள்.

கோவில் துவஜஸ்தம்பத்தின் உள்ளே விலங்குகள் பிரவேசித்தால் செய்யப்படும் சாந்திக்கு 'அந்தரிதம்' எனப்பெயர்.

மூன்று முடிச்சு எதற்காக?

திருமணத்தின் போது பெண்ணுக்கு கழுத்தில் மாங்கல்யம் கட்டுகிறார்கள். காலிலே மெட்டி போடுகிறார்கள். இவை ஏன் தெரியுமா? நிமிர்ந்து நடந்து வரும் ஆண்களின் கண்ணுக்கு எதிரே நடந்து வரும் பெண் கழுத்தில் 'மாங்கல்யம்' இருப்பது தெரிய வேண்டும். அவள் 'அடுத்தவரின் மனைவி' என்று தெரிந்து ஒதுங்கிவிட வேண்டும் என்பதற்காகத்தான்.

இதேபோல் திருமணத்தின் போது அக்கினி வளர்க்கிறார்களே ஏன்? அவர்களது எதிர்கால ஒழுக்கத்திற்கு அக்கினி சாட்சியாகிறான். அவர்கள் வழி தவறினால் அந்த அக்கினி அவர்கள் உள்ளத்தை எரிக்கிறான். அவர்களை தண்டிக்கிறான். அதனால்தான் கற்பு நிறைந்த பெண்களை 'கற்புக் கனல்' என்கிறார்கள்.

அம்மி மிதிக்கிறார்களே ஏன் தெரியுமா? எல்லா குடும்பங்களுக்கும் இன்றியமையாதது அம்மி. அந்த அம்மியின் மீது காலை வைப்பது என் கால் உன் மீதுதான் இருக்கும். உன்னை தாண்டிப் போகாது என்று சத்தியம் செய்வதே. 'படிதாண்டா பத்தினி' என்பது வழக்கு. 'படியைத் தாண்ட மாட்டேன்' என்பதே அம்மியின் மீது சொல்லப்படுகிறது.

அருந்ததியைப் பார்ப்பது ஏன் தெரியுமா? அருந்ததியைப் போல நிரந்தரமாக கற்பு நட்சத்திரமாக நின்று மின்னுவேன் என்று கூறுவதே.

மாங்கல்யத்தில் மூன்று முடிச்சுப் போடுவதேன் ? ஒரு முடிச்சு கணவனுக்கு அடங்கியவள் என்றும், மறுமுடிச்சு தாய், தந்தையருக்கு கட்டுப்பட்டவள் என்றும், மூன்றாவது முடிச்சு தெய்வத்துக்குப் பயந்தவளென்றும் உறுதி கொள்ள வைப்பதே ஆகும்.

- கவியரசு கண்ணதாசன்

பிள்ளையாரின் ஐந்து கரங்கள்

பிள்ளையாரின் ஒரு கை பாசத்தை ஏந்தியுள்ளது. அது படைத்தலைக் குறிக்கிறது. எனவே இவரே பிரம்மாவாகிறார்.

தந்தம் ஏந்திய கை காத்தலை குறிக்கிறது. எனவே இவரே மகாவிஷ்ணுவாகிறார்.

துதிக்கை அனுக்ரகம் செய்கிறது.

அங்குசம் ஏந்திய கை அழித்தலைக் குறிக்கிறது. எனவே, இவர் ருத்ரர் ஆகிறார்.

மோதகம் ஏந்திய கை அருளைக் குறிக்கிறது. எனவே, இவரே சர்வ சக்தி படைத்த பரமேஸ்வரனாகவும் இருக்கிறார்.

தீப வகைகள்

திருக்கார்த்திகையன்று விளக்குகள் வைப்பதில் மூன்று வகைகள் உண்டு. அவை, வீட்டு விளக்கீடு, குமாராலய தீபம்,சர்வாலய தீபம் எனக் கூறுவர். வீட்டிலும், வீட்டைச் சுற்றியுள்ள இடங்களிலும் விளக்கேற்றி வணங்குதல் "வீட்டு விளக்கீடு" எனப்படும். முருகப்பெருமான் திருக்கோவில்களில் விளக்கேற்றி வழிபடுவதும், சொக்கப்பனை கொளுத்துவதும், 'குமாராலய தீபம்' எனப்படும். மற்றைய கோவில்களில் தீபம் ஏற்றிச் சொக்கப்பனை கொளுத்துதல் 'சர்வாலய தீபம்' எனப்படும்.

சக்தி! சக்தி! என்று சொல்லுவோம்!

சுற்றிலும் நாம் காணுவதெல்லாம் 'தெய்வத்தாய் அவரின் திருவிளையாடலே.

'தாய்' என்று ஏன் சொல்கிறோம் ?

எந்தத் தத்துவத்தை அல்லது எந்தப் பெருமையை, அல்லது இயல்பை அந்தச் சொல் தெரிவிக்கிறது?

மலர் போன்ற குழந்தைப் பருவத்தில் தொடங்குகின்ற வாழ்க்கையின் ஆரம்ப அர்த்தமே 'தாய் என்பது.

அந்தச் சொல்லுக்கு ஈடு இணையில்லை.

மூலமுதல் காரணம், கருப்பை, ஆதாரவேர், அடிப்படை நிலம் முதலிய சொற்கள் ஒரு ஜடதத்துவத்தைக் குறிப்பிடலாமே தவிர, ஆன்மா அறியும் முதல் அக எழுச்சியான 'அம்மா' என்னும் உணர்வில் உள்ள அன்பு, அழகு, இனிமை, ஒருமை ஆகிய நயங்களை அவை தரமுடியாது.

வாழ்க்கையில் ஒரு பூரணத்தைக் காணவேண்டுமானால்; அதற்கு ஒரு முழு அர்த்தம் சொல்ல வேண்டுமானால்; கலை, இலக்கியம் என்று நாம் குறிப்பிடுகின்ற அந்த இனிய ஆத்ம திருப்தியை உணர வேண்டுமானால்; வாழ்க்கை எனும் பாடல் எந்த பாடல் எந்த ராகத்தில் தொடங்கியதோ, அதே ராகத்தில் அது முடிய வேண்டும்.

ஆரம்ப ராகத்துடன் அது இரண்டறக் கலக்க வேண்டும்.

ஆரம்பம் 'தாய்' என்றால் நிறைவும் அவளேதான்.

வாழ்வின் பூரணத்துவமே "தாய்".

'அவள்' என்பது ஒரு ஆணைக் குறிப்பிடவில்லை. ஒரு தத்துவத்தையும் குறிப்பிடவில்லை.

'அவள்' எல்லா மனிதர்களாகவும், தத்துவங்களாகவும் விளங்குகிறாள்.

யாராவது ஓர் ஆள் உண்மையான தாயின் தன்மைகளுடன் விளங்கும்போது, அந்த ஆளின் தளைகள் உடைகின்றன. அதற்கு மேலே தேவைகளும் இல்லை; வளர்ச்சியும் இல்லை.

'தாய்' என்ற நிலைக்கு அப்பால் வளர்ச்சி இருக்க முடியாது.

காரணம் எல்லா வளர்ச்சியும் அவளுக்கு உள்ளேயே அடக்கம். எல்லா இயக்கமும் அவளே.

உலகில் நாம் காணுவதெல்லாம் சக்தியின் இயக்கம், உருவம், உருமாற்றம், உயிர்த்துடிப்பு, ஊசலாட்டம்.

'சக்தி' என்பது பெண்பால் பெயர்ச்சொல். எனவே, நாம் இதை 'அவள்' என்றும் 'தாய்' என்றும் அழைக்கிறோம்.

சுய உணர்வு, சுயகட்டுப்பாடு, சுயமாக அறிவித்தல் ஆகிய ஆற்றல்களே, வீரியமே, வலிமையே 'சக்தி' என்பது.

நதி சமுத்திரத்தை நோக்கி கொழுந்துவிட்டு எரிவதைப்போல, ஆற்றலைப் பற்றிய பேச்செல்லாம் சக்தியின் புகழ் அமுதை அள்ளுவதாக இருக்க வேண்டும்.

'ஓம் சக்தி' என்று உலக நாயகியின் திருப்பெயரை உச்சரித்து வெற்றி பெறுவோம்.

சக்தி வாய்ந்த மிகச்சிறந்த ஆயுதம் அந்தத் திருப்பெயர்தான். அதில் சந்தேகமே இல்லை.

மலை போன்ற தடைகளையும், வைக்கோல் போர் போலச் சுட்டு எரித்து விடும். பயங்கரத் தீப்பொறி அன்னையின் திருப்பெயர்தான்.

அன்னை வேண்டுவது நம் பணிவான அன்பை அல்ல. சுட்டுச்சுடர் விடும் அன்பை அவள் கேட்கிறாள்.

அதை நாம் உள்ளத்தில் மூட்டுவோம். உலகெங்கும் பரப்புவோம்.

ஒவ்வொரு நாவும் அன்னையின் நாமத்தைக் கூறட்டும். சக்தி வாய்ந்த அந்த ஒலி வானைப் பிளக்கட்டும்.

நாம் யாரை எதிர்பார்க்க வேண்டும்? எதற்கு அஞ்ச வேண்டும்? நம்முடன் எல்லாமாகிய அன்னை பராசக்தி இருக்கிறாள். அவள் நம்மை வாழ்விப்பாள். வழி நடத்துவாள்.

நம் உடலிலும், உள்ளத்திலும் உள்ள ஒவ்வொரு அணுவிலும் வசிக்கும் பராசக்தியின் திருப்பெயரைச் சொல்லி அவளை எழுப்புவோம்.

பஞ்சாயதன மூர்த்தங்கள்

பாணலிங்கம்	-	சிவன்
ஸ்வர்ணரேகாசிலா	-	அம்பிகை
சாளக்ராமம்	-	விஷ்ணு
ஸ்படிகம்	-	சூரியன்
சோணபத்ரம்	-	விநாயகர்

பஞ்சகுண மூர்த்தி

தட்சிணா மூர்த்தி	-	சாந்த மூர்த்தி
நடராஜர்	-	ஆனந்த மூர்த்தி
பைரவர்	-	சக்ர மூர்த்தி
பிக்ஷாடனர்	-	வசீகர மூர்த்தி
ஸோமாஸ்கந்தர்	-	கருணா மூர்த்தி

சிறந்தது

கங்கையைவிடச் சிறந்த புண்ணிய தீர்த்தம் இல்லை.

தாயைவிட மேன்மையான ஆசான் இல்லை.

வேதத்துக்கு ஒப்பான சாஸ்திரம் கிடையாது.

சாந்திக்கு சமமான சுகம் வேறு இல்லை.

சூரிய ஒளிக்கு ஈடான பிரகாசம் மற்றொன்று இல்லை.

பொறுமையைவிட வலியதான ஆயுதம் கிடையாது.

கல்வி அறிவைவிடப் பயன்மிக்க லாபம் வேறு இருக்க முடியாது.

புகழை விடச் சிறந்த செல்வம் கிடையாது.

_ வால்மீகி இராமாயணம்

தேர் - தத்துவம்

கோவிலில் உள்ள மூலவரின் பிரதியான உற்சவ விக்கிரகத்தை, அலங்காரம் செய்து பெரிய தேரில் வைத்து ஊரைச்சுற்றி ஊர்வலமாக இழுத்து வருகிறார்கள். ஊர்வலத்துக்கு முன் நாதஸ்வர இசை, நாட்டியம், வாண வேடிக்கைகள் ஆகிய பலவும் நடைபெறுகின்றன.

தேரை வடம் பிடித்து இழுப்பதையே பெரும்பாலோர் ஒரு வேடிக்கையாகவும் கருதுகிறார்கள். இப்படிப் பொழுது போக்காக வருபவர்கள்தான் அதிகம். மிகச் சிலரே தேருக்குள் கொலுவிருக்கும் உற்சவ விக்கிரகத்தை தரிசித்து, மனம் உருகி வழிபடுகிறார்கள்.

இந்தத் தேரை நாம் நமது உடம்பிற்கு ஒப்பிட்டு பார்க்க வேண்டும். அதற்குள் இறைவனின் பிம்பம் இருக்கிறது.ஆனால், நாம் புரிந்து கொள்வதில்லை. ஆசாபாசங்கள் நம்மைப் பிடித்து இழுப்பதையே நாம் அனுபவிக்கிறோம். சிறுவெற்றிகளும் கூட

நம்மைப் பெருமிதம் அடையச் செய்கின்றன. தேருக்கு முன்னால் செல்லும் இசையும் நாட்டியமும் போல, இவை நம்மை மகிழ்விக்கின்றன.

இவை எதுவுமே சாசுவதம் அல்ல. ஊர்வலம் முடிந்த பிறகு இவை எல்லாமே போய்விடும். உற்சவ விக்கிரகத்துக்கு மூலமாக இருக்கும் கருவறையில் உள்ள விக்கிரகத்துக்குத்தான் அபிஷேகமும் பூஜையும் தொடர்ந்து நடக்கும். அதேபோல நமது வாழ்க்கை முடிந்து போய்விட்டால், நாம் அனுபவிக்கும் இத்தனையும் மறைந்து விடும்.

உள்ளிருக்கும் நாதனை உணர்ந்து அடையாளம் கண்டு கொண்டு, பக்தி வழிபாடு மூலம் தொடர்ந்தால், அதுமட்டுமே நிலையானது. தொடர்ந்து வரக் கூடியது என்பதை உணரலாம். இதை நாம் புரிந்துகொள்ளவே பெரியோர்கள் இழுக்கும் உற்சவத்தை நமக்கு உருவகமாகக் காட்டி இருக்கிறார்கள்.

- சுவாமி சத்திய சாயிபாபா

ரத்ன மணிமாலை

ஆதிசங்கரர் சமஸ்கிருதத்தில் "ப்ரச்னோத்தர ரத்ன மாலிகா"என்று ஒரு நூல் எழுதி இருக்கிறார். தமிழில் அதை "ரத்ன மணிமாலை" என்று சொல்லலாம். அவற்றில் சில ரத்னங்கள் படித்து பின்பற்ற வேண்டிய அழியா முத்துக்கள்.

எது தீமையில் முடிவடைவது ?

அகந்தை

எது மகிழ்ச்சியைத் தருவது ?

நல்லவர்களின் நட்பு.

துயரங்கள் அனைத்தையும் அழிக்க வல்லவர் யார் ?

அனைத்தையும் துறக்க வல்லவர்.

மரணத்தைக் காட்டிலும் கொடியது எது ?

வஞ்சகம்.

விலை மதிப்பிட முடியாதது எது ?

தேவைப்படும் நேரத்தில் செய்யப்படும் உதவி.

மரணம் வரை நெஞ்சில் முள்ளாக் குத்துவது எது ?

யாருக்கும் தெரியாமல் மறைமுகமாகச் செய்த பாவச்செயல்.

முயற்சி செய்து பெற வேண்டியவை எவை ?

கல்வி, தகுந்த மருந்து, ஒழுக்கத்துக்காகப் பெறும் பரிசு.

எவைகளை அலட்சியம் செய்ய வேண்டும் ?

தீயோர் - மாற்றானின் மனைவி - பிறர் உடைமை

யார் முன்னால் தெய்வங்களும் பணிந்து நிற்கும் ?

ஜீவகாருண்யம் உள்ளவர்களிடம் தெய்வங்களும் பணிந்து நிற்கும்.

வாழுகின்ற உயிர்களை யார் யாரால் கட்டுப்படுத்த முடியும் ?

உண்மையையே பேசுபவர்கள்; இனிமையாகப் பேசுபவர்கள்; அடக்கத்துடன் இருப்பவர்களால் கட்டுப்படுத்த முடியும்.

யார் ஊமை ?

இடம் அறிந்தும், திறன் அறிந்தும் தகுந்த சொற்களைப் பேசத் தெரியாதவர்களே ஊமைகள்.

இந்த உலகையே வெல்ல வல்லவர் யார் ?

சத்தியமும், பொறுமையும் கொண்டவனே உலகை வெல்வான்.

கண்ணுக்குத் தெரிகின்ற கனிகளும், தெரியாத கனிகளும் பெறுவதற்கு ஒருவர் எப்படி வாழ வேண்டும் ?

நேர்மையான வழியில் வாழ வேண்டும்.

பார்வை அற்றவர் யார் ?

கற்று அறிந்துகொண்ட பிறகு தீமைகளிலேயே உழன்று கொண்டிருப்பவன் தான் பார்வையற்றவன்.

செவிடன் யார் ?

நல்லவற்றையே கேட்காதவன் செவிடன்.

கொடை என்று எதைச் சொல்லலாம் ?

கேட்காமலே கொடுக்கப்படுவதை கொடை என்று சொல்லலாம்

யார் நண்பன் ?

தீய செயல்களிலிருந்து நம்மைத் தடுப்பவன்.

பேச்சுக்கு அழகு தருவது ?

சத்தியம்.

மகிழ்ச்சியில் திளைக்க வைப்பது எது ?

நல்ல நடத்தை

நம் நெஞ்சில் அல்லும் பகலும் அகலாது இருக்கவேண்டியது எது ?

வாழ்க்கைத் துணைவியைச் சுற்றி நடைபெறுகிற இல்லற வாழ்க்கையில் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய ஒழுக்கம் தான்.

மகிழ்ச்சியுடன் ஆற்றவேண்டிய பணிகள் எவை ?

நலிந்தோர்பால் இரக்கம் கொள்வதும், நல்ல நடத்தையுள்ள நண்பர்களுடன் பழகுவதும் தான்.

யக்ஞம்

இந்து மத நூல்கள் பின்வரும் ஐந்து விதமான சேவைகளை, அதாவது யக்ஞங்களைக் கூறுகின்றன.

1. தேவ யக்ஞம் - இறைவனுக்குச் செய்யும் பூஜை முதலியவை
2. ரிஷி யக்ஞம் - சாஸ்திரங்களைப் படித்தல், மற்றவர்களுக்கு கற்பித்தல்
3. பித்ரு யக்ஞம் - முன்னோர்களுக்குத் தர்ப்பணம் முதலான காரிங்களைச் செய்தல்
4. நர யக்ஞம் - பிறமனிதர்களுக்குத் தொண்டு செய்தல்
5. பூத யக்ஞம் - பிற உயிர்களுக்கு உதவுதல்

'இந்த ஐந்து மகா யக்ஞங்களைத் தொடர்ந்து செய்வதன் மூலம் மனிதன் தெய்வமாகிறான்' என்று மனுதர்ம சாஸ்திரம் கூறுகிறது.

பக்தர்களே அபிஷேகம் செய்யலாம்

காசி, ஸ்ரீசைலம் ஆகிய இரண்டு இடங்களில்தான் ஜோதி லிங்கமும், தேவியும் ஒன்றாக தரிசனம் தருகிறார்கள். வில்வ மரங்கள் சூழ ஸ்ரீசக்ர வடிவமாக உள்ள மலை நடுவே கோவில் அமைந்திருப்பதால்தான் இதற்கு 'ஸ்ரீசைலம்' என்று பெயர். ஆதிசேஷனுடைய தலை அகோபிலத்திலும்; உடல் திருப்பதியிலும், வால் ஸ்ரீ சைலத்திலும் இருப்பதாகக் கூறப்படுகிறது. காசியைப் போலவே இங்கும் பக்தர்கள் தாமே அபிஷேகம் செய்யலாம்.

சிவத்திருத்தலங்களில் வனவிசேட நாமத்தலங்கள்

கடம்ப வனம்	-	மதுரை
குண்டலி வனம்	-	திருவக்கரை
சண்பக வனம்	-	திருநாகேஸ்வரம்
சூத வனம்	-	திருவுசாத்தானம்
பாரிஜாத வனம்	-	திருக்களர்
மகிழ வனம்	-	திருநீடூர்
மது வனம்	-	நன்னிலம்
மறை வனம்	-	வேதாரண்யம்
மாதவி வனம்	-	திருமுருகன் பூண்டி
முல்லை வனம்	-	கருகாவூர், தென் திருமுல்லைவாயில்
வில்வ வனம்	-	திருவாடானை
வேணு வனம்	-	திருநெல்வேலி

இறைவனுக்குரிய சிவலிங்கங்கள்

தேவர்கள் சிவலிங்க வழிபாடு செய்வதற்காகவே விசுவகர்மாவிடம் பற்பல சாந்நித்யங்களோடு கூடிய சிவலிங்கங்களைப் பெற்றனர்.

அவை:

அசுவனி தேவர்கள்	-	மண்ணாலான லிங்கம்
இந்திரன்	-	பதுமராக லிங்கம்
எமதர்மன்	-	கோமேதக லிங்கம்

சந்திரன்	-	முத்து லிங்கம்
சரஸ்வதி	-	சொர்ண லிங்கம்
வருணன்	-	நீல லிங்கம்
வாயுதேவன்	-	பித்தளை லிங்கம்
விஷ்ணு	-	இந்திர லிங்கம்
நாகர்கள்	-	பவள லிங்கம்
பிரம்மன்	-	சொர்ண லிங்கம்
ருத்திரர்கள்	-	திருவெண்ணீற்று லிங்கம்
குபேரன்	-	சொர்ண லிங்கம்
மகாலட்சுமி	-	நெய்யினாலான லிங்கம்.

வரலட்சுமி விரதம்

குடும்ப அளவில் வழிபடும் பண்டிகை வரலட்சுமி பண்டிகை. லட்சுமி செல்வத்தின் அதிபதி.தேவதாசக்தி செல்வம் வேண்டாதோர் எவருமில்லை. லட்சுமி பூஜைக்கு வெள்ளிக்கிழமை முக்கியமானது - விசேஷமானது. வெள்ளிக்கிழமை என்பது சுக்ரபகவானின் நாள். குடும்ப வாழ்வில் இன்பத்திற்கு காரணமான செல்வத்தை அளிக்கும் சக்தி, சுக்ரகிரகத்திலிருந்து வரும் ஒளிக் கதிர்களில் உள்ளது. ஆகவே, அன்று வீட்டின் 'கிருஹலட்சுமி' எனப்படும் பெண்கள் வரலட்சுமியை வணங்கினால் தேவியின் ஆசியைப் பெறுவர்.

திருமணம் கைகூட சுலோகம்

தேவ தேவ ஜகன்மாதா ஜகதானந்த காரிகே

உத்வாஹப் பிராப்த்யர்த்தம் அனுக்ரஹம்

தேஹிமே தேவி ஸ்ரீவித்யாம்பிகே

சிரஞ்சீவிகள்

ஸ்ரீ ஆஞ்சநேயர் சுவாமி, பரசுராமர், மார்க்கண்டேயர்,

மகாபலிச் சக்கரவர்த்தி, வியாச பகவான், அசுவத்தாமா,

விபீஷணாழ்வார் இவர்கள் ஏழுபேரும் சிரஞ்சீவியாக வாழ்பவர்கள்.

தந்தை, தாய், சகோதரன்

அறிவைத் தந்தையாகவும், திருப்தியைத் தாயாகவும்,

சத்தியத்தை சகோதரனாகவும் வைத்துக்கொள். இந்த உறவினர்கள்

உன்னை ஒருபோதும் கைவிடாமல் காப்பாற்றுவார்கள்.

- மகாபாரதம்

திருமகள் விரும்பிய கணவர்

திருமகளுக்கு சுயம்வரம் நடந்தது. அங்கு அவளைத் திருமணம் செய்து கொள்ளும் பேரவாவில் தேவர்களும், அசுரர்களும் கூட்டம் கூட்டமாய் வந்திருந்தார்கள்.

திருமகள் மணமாலையுடன் சுயம்வர மண்டபத்திற்குள் நுழைந்தாள். "ஆசை என்பது நிலையில்லாதது. தன் மீது யார் ஆசையில்லாமல் இருக்கிறார்களோ அவரையே திருமணம் செய்து கொள்வேன்' என்ற எண்ணத்துடன் அவள் இருந்தாள்.

மண்டபத்தில் இருந்த எல்லோரும் தங்களை மறந்து அவளையே பார்த்துக் கொண்டிருந்தார்கள்.

அந்த நிலையில் திருமகள், "இவர்கள் எல்லோரும் ஆசை வயப்பட்டவர்களாக இருக்கிறார்கள் ஆசை வயப்படாதவர் யார் இருக்கிறார்கள்?" என்று எங்கும் தேடி அலைந்தாள்.

அவள் முன் பாற்கடலில் பள்ளி கொண்டிருக்கும் திருமாலின் உருவம் தோன்றியது. சுயவரம் பற்றிய எண்ணமே இல்லாமல் யோக நித்திரையில் இருந்தார்.

அதனால் மகிழ்ந்த திருமகள் அவருக்கே மாலை சூட்டினாள்.

ஸ்ரீ மகா சிவராத்திரி

சிவனுக்காகக் கொண்டாடப்படும் பண்டிகை சிவராத்திரி. இரவில் செய்யப்படும் பூஜைதான் மிகவும் விசேஷமானது. சிவராத்திரி, "நித்திய சிவராத்திரி, பட்ச சிவராத்திரி, மகா சிவராத்திரி, யோக சிவராத்திரி" என்று வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. மகா சிவராத்திரி அன்று நான்கு ஜாமங்களிலும் ருத்ராபிஷேகம் செய்து வில்வத்தால் சஹஸ்ரநாமம் செய்ய வேண்டும். அப்படிச் செய்தால் சிவன் அருளால் இவ்வுலக சுகமும், இறந்தபின் கைலாயமும் கிடைக்கும்.

ஒவ்வொரு மாதமும் சிவராத்திரி விரதம் வருகிறது. அவற்றுள் மாசி மாதம் அமாவாசைக்கு முதல் நாள் வரும் சிவராத்திரி விரதமே மிகமிக விசேஷமானதாகும். இந்த மாசி மாத சிவராத்திரி அன்று காலை முதல் மறுநாள் அமாவாசை காலை வரை சிவ பூஜை செய்து இரவு முழுவதும் கண்விழிக்க வேண்டும். இப்படி கண்விழித்து வில்வதளத்தால் சிவபெருமானை அர்ச்சனை செய்து யார் யார் விரதம் இருக்கிறார்களோ அவர்களுக்கு வாழ்வில் சகல சௌபாக்கியங்களும், முடிவில் சிவலோக பதவியும் கிடைக்கும்.

ஆணவமும் - அடக்கமும்

கோவில் யானை ஒன்று நன்றாகக் குளித்துவிட்டு நெற்றியில் பட்டை தீட்டிக்கொண்டு சுத்தமாக வந்து கொண்டிருந்தது.

ஓர் ஒடுக்கமான பாலத்தில் அது வரும்போது, எதிரில் சேற்றில் குளித்து விட்டு, ஒரு பன்றி வாலையாட்டிக் கொண்டே வந்ததாம்.

யானை ஓர் ஓரத்தில் ஒதுங்கி நின்றுகொண்டு, அந்தப் பன்றிக்கு வழி விட்டதாம்.

அந்தப் பன்றி, எதிரே வந்த இன்னொரு பன்றியிடம், "பார்த்தாயா, அந்த யானை என்னைக் கண்டு பயந்துவிட்டது" என்று சொல்லிச் சிரித்ததாம்.

அந்த யானையைப் பார்த்து இன்னொரு யானை, "நீ அந்த பன்றியைப் பார்த்து பயந்து விட்டாயா ?" என்று கேட்டதாம்.

அதற்கு அந்த கோவில் யானை, கீழ்கண்டவாறு பதில் கூறியதாம்.

"நான் சுத்தமாக இருக்கிறேன். பன்றியின் சேறு என் மேல் விழுந்து விடக் கூடாதே என்றே ஒதுங்கினேன். நான் ஏறி மிதித்தால் அது துவம்சமாகி விடும். ஆனால், என் கால் அல்லவா சேறாகிவிடும்" என்று கூறியதாம் அடக்கத்தோடு.

நீதி: சிறியவர்களின் ஆணவத்தைக் கண்டு, நாம்
அடக்கத்தோடு ஒதுங்கிவிடுவதே நல்லது.

- வாரியார் சுவாமி அவர்கள்

சுக்கிரன்

நவக்கிரகங்களில் இவர் அபூர்வமானவர். சுக்கிர திசை மனித வாழ்வில் இனிமையானது என்றாலும், சுக்கிர தோஷம் ஏற்பட்டால் பரிகாரமாக, சாந்தியாக இருப்பது நெய் அகல் விளக்குகளை ஏற்றி சந்நிதியில் வைத்து வெள்ளை வஸ்திரம், வெல்லம் கலந்த பாயசம் அல்லது பொங்கல் நிவேதனம் செய்வது உத்தமம்.

மாணவர்களுக்கு

1. துயிலெழுந்து காலைக் கடன்களை முடித்தபின் முதலில் பெற்றோரையும், தெய்வத்தையும் வணங்கி அன்றாட அலுவல்களைத் தொடங்க வேண்டும். பெற்றோர் மற்றும் தெய்வத்தின் ஆசிகள் உனது முயற்சிகளில் வெற்றியைத் தேடித் தரும் என்பதில் ஐயமில்லை. பெரியவர்களின் இதயங் கனிந்த வாழ்த்துக்கள், நீ உனது கடமைகளை சரி வரச் செய்வதற்கு உதவும். இப்போதைக்கு இந்தக் கருத்தை ஏற்றுக் கொள்ள இயலாமல் போகலாம். காலப் போக்கில் இதிலுள்ள உண்மையை உணர்ந்து கொள்வாய். மாணவர்கள் பள்ளியிலிருந்து வீடு திரும்பியபின் பாடங்களை படிப்பதற்கு மாறாக பயனற்ற வகையில் நேரத்தை செலவிடுகின்றனர். தேர்வு நெருங்கும்போது அனைத்துப் பாடங்களையும் ஒரு சேர படிக்க முற்பட்டு பதட்டமும் மன வேதனையும் அடைகின்றனர்.
2. சனிக்கிழமையில் அரைநாளும், ஞாயிற்றுக்கிழமை முழுவதும் பயன்படுத்திக் கொள்ளாமலேயே இதுவரை கழிந்துள்ளன. அவையும் உன்னுடையவையே. அவற்றையும் பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். பள்ளிப் பாடங்களைப் படிப்பதற்கு மட்டுமின்றி நற்பண்புகளை வளர்த்துக் கொள்ளும் வகையிலும் கால அட்டவணையைத் தயாரிக்க வேண்டும்.

3 குளித்த பிறகு தெய்வீகப் பாடல்கள், பிரார்த்தனை, தியானம் இவற்றிற்குப் பத்து முதல் முப்பது நிமிடங்கள் வரை கண்டிப்பாக ஒதுக்கவும், மனத்தை இயல்பாக வைத்துக் கொள்ள இவை உதவும். பிராத்திப்பதன் மூலம் மனம் வலிமை பெறுவதை உணர்ந்து கொள்வாய்.

4. குளித்த பிறகே பிரார்த்தனை போன்றவற்றை செய்ய வேண்டும். இந்தக் கருத்தை அலட்சியம் செய்ய வேண்டாம். உடலில் சுரக்கும் வியர்வை ஆவியாகும்போது உப்புத் தன்மை தோலின்மேல் படிகிறது. உப்பு சுத்தமாக இல்லாவிட்டால் மனம் அமைதியை இழக்கும்; காலப்போக்கில் தன் சக்தியையும் இழந்து விடும். படிப்பதையும், படித்தவற்றை நினைவிற் கொள்வதற்கான திறமையையும் இது பாதிக்கும்.

   காலையும், மாலையும் குளிர்ந்த நீரில் குளிப்பது உடலுக்கு நல்லது. இயலாத போது இளஞ்சூடான நீரில் குளிக்கலாம். வெந்நீரில் குளிக்க வேண்டாம். குளிர்ந்த நீரில் குளிக்கப் பழகுவதற்குக் கோடை காலமே சிறந்தது. குளிர்ந்த நீர் சுறுசுறுப்பையும், புத்துணர்ச்சியையும், உடலில் நீடிக்க செய்வதோடு தூய வாழ்க்கை வாழவும் உதவுகிறது.

5. படிக்கும்போது அடிக்கடி எழுந்து கொள்ளாமல், ஜன்னல் வழியே வேடிக்கை பார்க்காமல் குறைந்தபட்சம் ஒரு மணி நேரமாவது ஈடுபாட்டுடன் படிக்க வேண்டும். ஆரம்ப நிலையில் ஒருவேளை இயலாமற் போனாலும், விடா முயற்சியுடன் தொடர்ந்து செயல்பட்டால், காலப்போக்கில் மனமும், உடலும் உனது கட்டுப்பாட்டிற்குள் வந்துவிடும். ஒரு மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை காற்றோட்டமான இடத்தில் சிறிது நேரம் நடக்கலாம் பிறகு சிறிது தண்ணீர் குடித்த பின்பு மீண்டும் படிப்பைத் தொடரலாம். அவ்வப்போது தண்ணீர் குடிப்பதனால் ரத்த ஓட்டம் சீராகி, மனம் நன்றாக செயல்பட உதவுகிறது.

6. தெளிவாகவும் எளிதில் படிக்கக் கூடிய வகையிலும் இருக்கும் விடைத்தாள்களுக்கு, ஆசிரியர்கள் மகிழ்வுடன் மதிப்பெண்களை வழங்குவர். தெளிவில்லாமல் உள்ள விடைத்தாள்கள் போதிய மதிப்பெண்களைப் பெறுவதற்கு வாய்ப்புகள் குறைவு. எனவே தெளிவாக எழுதிப் பழக வேண்டும்.

7. கற்றலினும் கேட்டல் நன்று. சொற்பொழிவுகளில் ஹரி கதைகளைக் கேட்டு பல விபரங்களை அறிந்தவர்களை நீ பார்த்திருப்பாய். ஞாயிறு மற்றும் விடுமுறை

நாட்களில் உனது வகுப்புத் தோழர்கள் சிலருடன் சேர்ந்து பாடங்களைப் படிக்கலாம். பிறகு விவாதித்து கருத்துக்களைப் பரிமாறிக் கொள்ளலாம். வகுப்புத் தோழர்கள் ஒன்று சேரும்போது, பாட சம்பந்தமற்ற விஷயங்களைப் பேச வேண்டாம். நண்பர்கள் ஒன்று சேர்ந்து பயனற்ற விஷயங்களைப் பேச ஆரம்பித்தால் என்ன நடக்கும் என்பது நீ அறிந்ததே.

8. வகுப்பறையில் முன்னிருக்கையில் அமர்ந்து, ஆசிரியர் கற்பிப்பதை முழு கவனத்துடன் கேட்க வேண்டும். நீ வெளிப்படுத்தும் ஆர்வம் ஆசிரியர் உன் மீது தனிக்கவனம் செலுத்த வழி வகுக்கும். ஆசிரியர்களிடம் பணிவாகவும், உண்மையாகவும் நடந்து கொள்ள வேண்டும். ஆசிரியர்களைப் பற்றி மற்ற மாணவர்கள் செய்யும் விமர்சனங்களைப் பொருட்படுத்த வேண்டாம். பணிவுடன் பழகினால் ஆசிரியர்களும் உண்மையான அக்கறை காட்டுவார்கள். ஆசிரியர்களின் தனிப்பட்ட வாழ்க்கை அல்லது குடும்ப நிலையைப் பற்றி அறிய முயல வேண்டாம். இறைவனே ஆசிரியர் வடிவில் வந்து கற்பிப்பதாக எண்ண வேண்டும்.

9. ஆண்டு முழுவதும் பாடங்களில் கவனம் செலுத்தாமல், பிப்ரவரி, மார்ச் மாதங்களில் ஒரே மூச்சில் பாடங்களைப் பயில வழி தேடும் மாணவர்கள் என்னிடம் வந்து மனத்தை ஒருமுகப்படுத்துவது எப்படி எனக் கேட்பதுண்டு. தேர்வு நெருங்கும் நேரத்தில் அவசர அவசரமாக எல்லா பாடங்களையும் படிப்பதால் எந்த பாடமும் மனத்தில் நிற்காது. ஆரம்பத்திலிருந்தே சிறுகச் சிறுகப் படிக்கும்போது கல்வி மனத்தில் அழுத்தமாகப் பதியும்.

10. மனம் இயல்பாகவும், புத்துணர்ச்சியுடனும் செயல்படுவதற்கு சத்தான உணவை, சரியான நேரத்தில் உண்ண வேண்டும். குறைவாகவோ அல்லது அதிகமாகவோ உண்பது உடல் நலத்திற்கு கேடு விளைவிக்கும். யோகாசனம் அல்லது எளிய உடற்பயிற்சிகளை செய்வது விளையாடுவதை விடச் சிறந்தது. தினமும் 45 நிமிடங்கள் உடற்பயிற்சி செய்யாமல் இருப்பதையும், சில நாட்கள் அதிக நேரம் உடற்பயிற்சி செய்வதையும் தவிர்க்கவும்.

11. நீரை நன்கு கொதிக்க வைத்து ஆறியபின் குடிப்பதன் மூலம் பல நோய்கள் அணுகாமல் தடுக்க முடியும். முன்னேற்றப் பாதையில் நோய்கள் பெரும் தடைக்கற்களைப் போன்றவை. உடலையும், மனதையும் பலவீனப்படுத்தும் சக்தி நோக்கு உண்டு. எனவே எச்சரிக்கையுடன் இருக்க வேண்டும்.

12. மேலும் நெறியான வாழ்கை வாழ்வது அவசியம். நெறியான வாழ்க்கை என்பது என்ன? கெட்ட எண்ணங்களுக்கு இடமளிக்காமல், பயனற்ற பேச்சுக்களைப் பேசாமல், வீணான செயல்களில் ஈடுபடாமல் இருக்க வேண்டும். இப்படி முன்னெச்சரிக்கையுடன் இருந்தாலும் தவறுகள் நேரவே செய்யும். அந்தத் தவறுகள் மீண்டும் நேரக் கூடாது என்று மனதை நயமாகக் கண்டிக்கலாம். ஒரு வேளை மீண்டும் தவறுகள் ஏற்பட்டால், மறுபடியும் அறிவுரை கூறவும். இத்தகைய போராட்டத்தின் மூலமே நமது செயல்களை ஒழுங்குபடுத்த முடியும். மனம் பழக்கத்திற்கு அடிமையான ஒன்று. எந்த ஒரு பழக்கத்தைத் தொடர்ந்து நடைமுறையில் அனுசரிக்க முற்படுகிறோமோ, அந்தப் பழக்கம் நம்முடைய மாற்ற முடியாத இயல்பாகவே ஆகிவிடுகிறது. எனவே, நெறியான வாழ்க்கையை ஒரு பழக்கமாக, பழக்கத்தையொட்டிய பண்பாக செய்து விட முடியும்.

13. மேலைநாட்டு நாகரிகத்தின் தாக்கத்தால் மாணவர்கள் மனம் போன போக்கில் செயல்படுவது அதிகரித்து வருகிறது. இளமையில் அனுபவிக்காமல் முதுமையிலா அனுபவிப்பது? என்று மாணவர்கள் கேட்கும்போது, பெரியவர்கள் அவர்களைத் திருத்தவோ, அறிவுரை சொல்லவோ முற்படுவதில்லை. மாறாக, மாணவர்கள் கேள்வியில் நியாயம் இருப்பதாக நினைக்கின்றனர்.

உடல், மனம், புலன்கள் இவற்றின் செயல்பாடுகளையும், இயல்பையும் புரிந்து கொள்ளாமல் அவற்றைத் தன் இச்சைப்படி செயல்பட அனுமதித்தால் ஏற்படும் விளைவுகள் மோசமானதாக இருக்கும். மோசமான விளைவுகளினால் நாம், நமது இன்பம், திருப்தி, அமைதி ஆகியவற்றை இழக்க நேரிடும். இத்தகைய பரிதாபகரமான நிலையில், எதுவும் நம் கட்டுப்பாட்டுக்குள் இருக்காது.

எந்த விஷயத்தில் ஈடுபாடு காட்டுகிறோமோ அதில் மனம் லயிக்கிறது. மனத்தை எது செய்து பிரமிக்கிறதோ அதில் மனம் ஒருமுகப்படும் என்பதை தவிர்க்க முடியாத நியதி. பயிற்சி ஒரு மனிதனை முழு மனிதனாக ஆக்கும் என்பது உண்மை. ஆனால், அந்தப் பயிற்சி அறிவு பூர்வமானதாக இருக்க வேண்டும்.

- சுவாமி புருஷோத்தமானந்தர்

அயோக்கியன்

பொறுமையாக இருப்பவனை 'அயோக்கியன்' என்று இழிந்த ஒழுக்கமுள்ளவர்கள் இகழ்ந்து பேசுவார்கள். அவர்கள் தங்கள் குற்றத்தைப் பாராமல் பிறரைப் பழித்துக் கேவலமாகப் பேசுவார்கள்.

- மகாபாரதம்

துணை

ஒரு காரியத்தைச் செய்யும்போது நமக்குத் துணையாக மற்றவர்கள் இருப்பது நல்லது. சிறியவன் தானே! என்று யாரையும் அவமதிக்காதே.

இராமர் குரங்குகளைத் துணைகொண்டு கடலில் அணைகட்டி இராவண வதம் புரிந்தார்.

அரிசி உயர்ந்தது. உமி தாழ்ந்தது. இப்படி இருந்தாலும் அரிசியை விட்டு உமி பிரிந்துவிட்டால் முளைப்பதில்லை. உமியின் துணை கொண்டுதான் அரிசி முளைக்கிறது.

உமி போன்ற சிறியவர் துணையால் பெரிய காரியத்தைச் செய்யலாம்.

- திருமுருக கிருபானந்த வாரியார்

முள் செடி உலகம்

தயிரும், வெண்ணையும் ஒன்றோடொன்று சம்பந்தப்பட்டவைகளாய் இருக்கின்றன. அதே போல் ஆத்மாவாகிய ஜீவனும் அனாத்மாவாகிய ஜகத்தும் ஒன்றோடு ஒன்று சம்பந்தப்பட்டிருக்கின்றன.

மனிதனுக்கு எட்டுவித பந்தங்கள் இருக்கின்றன. அவை வெட்கம், வெறுப்பு, அச்சம், ஜாதிச் செருக்கு, வம்சாவளிச் செருக்கு, சீலம், துயரம், உள்ளத்தில் ஒளித்து வைத்தல் என்பனவாம்.

குரு கடாட்சமின்றி இந்த பந்தங்களிலிருந்து சாதகன் ஒருவன் விடுதலை அடைவதில்லை.

இவ்வுலகம் என்னும் இக்கட்டுக்குள் அகப்பட்டுக் கொண்டால் அதனின்று விலகி வெளியே வர முடியாது. இவ்வுலகம் ஒரு முட்செடி போன்றது. அதில் மாட்டிக் கொண்டுள்ள துணியின் ஒரு பகுதியை விடுவிப்பதற்குள் மற்றொரு பகுதி மாட்டிக் கொள்கிறது.

– ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணர்

சமநிலை

எந்த நிமிஷம் உயிர் நீங்கினாலும் மகிழ்ச்சியுடன் மரணத்தை எதிர்கொள்வது ஆன்மாவுக்குப் பெருமை.

உயிர் இருந்தாலும், உயிர் நீங்கினாலும் சம நிலையுடன் இரண்டுக்கும் தயாராய் இருப்பதே பெருமை. இச்சமநிலை பகுத்தறிவால் உண்டாக வேண்டும். பிறருக்கு அதை எடுத்துக்காட்டினால் அவர்களும் அந்த நிலையை அடையும் படியான வழியில் உன் சமநிலையை உண்டாக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

அப்படியில்லாமல் உயிர் வாழ்வை வெறுத்து மரணத்தை விரும்பலாகாது. சமநிலையைப் பற்றி ஆடம்பரமும் கூடாது.

– ராஜாஜி

சித்பொருள்

எங்கும் பரவியிருக்கும் காற்றைச் சுவாசித்து வாழ்ந்தால் மாத்திரம் போதாது. அக்காற்றைப் போலவே எங்கும் பரந்திருக்கும் சித்பொருளையும் உட்கொண்டு வாழ்வாயாக. உயிருள்ளவனுக்குச் சுவாசிக்க எங்கும் காற்று இருப்பது போலவே அறிவுள்ளவன் உட்கொண்டு வாழ இந்த சித்பொருளும் சர்வ வியாபகமாக இருக்கிறது.

– கீதை

தெய்வீக சிந்தனை

உடல், மனம் ஆகிய எல்லைகளைக் கடந்த தன்னல உணர்வை எது வளர்க்கிறதோ, அதுவே ஆன்மீகச் செல்வமாகும். பொருள் சிந்தனைகள் என்னும் கடலில் ஆங்காங்கே நாம் அருள் சிந்தனைகள் எனும் தீவுகளை முதலில் சிருஷ்டிக்க வேண்டும். இடையுறாத தெய்வீக சிந்தனை எனும் பாலத்தால் அந்த தீவுகள்

இணைக்கப்படும் போது, விடுதலையையும், தன்னலமற்ற பூரணத்தையும் நாம் உணர முடியும். வாழ்வின் உண்மையான ஆனந்தத்தை அப்போதுதான் நாம் உணரத் தொடங்குகிறோம்.

– சுவாமி ஈஸ்வரானந்த கிரி

ஆண்டவனை அணுகுதல்

கால தாமதம் செய்யலாகாது; நமக்காக அவன் காத்திருக்கிறான். தைரியமாக அவனை அடையும் முயற்சியை ஆரம்பிக்கலாம். இந்த முறையை அப்பியாசம் செய்; கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் பயிற்சியடைவாய்.

ஆண்டவனை வணங்கி அவன் அருளுக்காக இறைஞ்சுவாய். உள்ளத்தை அவனுக்கென்றே கொடுத்து விடு.

பகல் வேளையிலாயினும் சரி, இரவிலாயினும் சரி. வேலை செய்து கொண்டிருக்கும் போதும், சும்மாயிருக்கும் போதும், சாத்தியமான வரையில் பகவானை மனத்தில் நிறுத்திக் கொண்டிரு. அடக்கத்துடன் இப்படிச் செய்து வந்தால் மற்ற விரதங்களை வைத்துக் கொண்டு வீணாகக் கஷ்டப்பட வேண்டியதில்லை.

பக்தியுடன் தைரியமாக இந்த முறையை அனுசரி.

– துறவி லாரன்ஸ்

தந்தங்களின் தத்துவம்

விநாயகருக்கு இரண்டு தந்தங்கள் உண்டு. ஒரு தந்தம் 'பதிஞானம்' என்பதைக் குறிப்பிடுகிறது. மற்றொரு தந்தம் 'பாச ஞானம்' என்பதைக் குறிக்கிறது.

இதில் ஒடிக்கப்பட்ட தந்தம் தான் பாச ஞானம். ஒடிக்காமல் நீண்டிருக்கும் ஒற்றைத் தந்தம் இறைவனை உணர்த்திக் கொண்டிருக்கும் பரமஞானம் ஆகும். இதுவே அபார ஞானத்தைப் பெற்ற ஆதி சிவன் ... என்பதை அறிவீர்.

அக்னி தேவன்

அக்னி தேவனே, நீ விதிமுறைகள் தெரிந்தவன். ஆகையால் எங்களை நல்வழியில் அழைத்துச் செல். எங்கள் பாவங்களைப்போக்கு, நாங்கள் உன்னை வணங்குகிறோம்.

– ரிக் வேதம்

பிரார்த்தனை - பத்து அம்சங்கள்

பிரார்த்தனையின் நோக்கம் என்ன?

பிரார்த்தனையை எவ்வாறு செய்ய வேண்டும்?

யாருக்காக செய்ய வேண்டும்?

1. நாள்தோறும் சில நிமிடங்களைப் பிரார்த்தனைக்காக ஒதுக்கி வையுங்கள். அப்போது ஒன்றும் பேசாதீர்கள். கடவுளைப் பற்றி மட்டும் நினைத்துப் பழகுங்கள்.
2. பிறகு இயல்பாக சாதாரண வார்த்தைகளில் உங்கள் மனதில் உள்ளதைக் கடவுளிடம் சொல்லுங்கள்.
3. பேருந்தில் பயணம் செய்யும்பொழுதும், அலுவலகங்களில் வேலை செய்து கொண்டிருக்கும் பொழுதும், கடவுள் உங்கள் எதிரே உட்கார்ந்திருப்பதாகப் பாவனை செய்துகொண்டு, குட்டிப் பிரார்த்தனைகளை அடிக்கடி செய்யுங்கள்.
4. எப்போதும் அது வேண்டும், இது வேண்டும் கேட்டுக் கொண்டேயிராதீர்கள். கடவுள் ஏற்கெனவே கொடுத்ததற்கு நன்றி செலுத்துங்கள்.
5. உங்கள் பிரார்த்தனைகள் உங்களுக்கு பிரியமானவர்களுக்குக் கடவுளின் அன்பையும், பாதுகாப்பையும் சம்பாதித்துத் தரும் என்று நம்புங்கள்.
6. பிரார்த்தனையின் போது கசப்புணர்ச்சியும், பகைமை உணர்ச்சியும் மனதில் தலை தூக்க இடம் கொடுக்காதீர்கள்.
7. கடவுளிடம் கேட்க வேண்டியதைக் கேளுங்கள். ஆனால், அவர் கொடுப்பதைப் பெற்றுக் கொள்ளத் தயாராக இருங்கள். நீங்கள் கேட்டவைகளைவிட அவர் கொடுத்ததும், கொடுப்பதும் சிறந்ததாகவே இருக்கும்.
8. ஆண்டவன் மீது பாரத்தைப் போட்டுவிட்டு இயன்றதைச் செய்யுங்கள். பலன் தருவதும், தராததும் அவர் விருப்பம்.
9. உங்களைப் பிடிக்காதவர்களும், உங்களை சரியாக நடத்தாதவர்களும், நலம் பல பெற்று வாழப் பிரார்த்தனை செய்யுங்கள். "ஆன்மீக சக்தியின் முதல் விரோதி வெறுப்புணர்ச்சி" என்பதை உணருங்கள்.

10. யார் யாருடைய நன்மை வேண்டி பிரார்த்தனை செய்வது என்று எண்ணிக் கொள்ளுங்கள். எவ்வளவு அதிகமான பேருக்கு, குறிப்பாக, சம்பந்தப்படாதவர்களுக்கும் பிரார்த்தனை செய்கிறார்களோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு அதிகமாக உங்களுக்கு பலன் கிடைக்கும்.

- டாக்டர் நார்மன் வின்சென்ட்பீல்டு

புனித நீர்

தரங்கம்பாடி தாலுகா ,திருக்கடவூரிலிருந்து ஒரு மைல் தூரத்தில் இருக்கிறது திருக்கடவூர் மயானம். இதன் தென் திசையில் ஒரு கிணறு இருக்கிறது. இந்த கிணற்றிலிருந்துதான் திருக்கடவூருக்குத் தினம் திருமஞ்சன நீர் கொண்டு வரப்படுகிறது. இது அனைவருக்கும் தெரிந்ததே! பிறர் யாரும் நீராட முடியாது. ஆனால், பங்குனி மாதம் சுக்கில பக்ஷம் அசுவினி நட்சத்திரத்தில் இவ்விடத்தில் ஸ்நானம் செய்வது பிரபலமாயிருக்கிறது. மற்ற காலத்தில் திருமஞ்சனம் தவிர வேறெதற்கும் இந்த நீரை உபயோகிப்பதில்லை.

குழந்தை உள்ளம்

உள்ளத்தைக் குழந்தை உள்ளமாக செய்துகொண்டு தாயை நாடிக் குழந்தை செல்வது போல் ஆண்டவனை எதற்கும் நாம் நாட வேண்டும். இது எவராலும் செய்ய முடியும். தானாக நிற்க முடியாத குழந்தை தாயைப் பிடித்துக் கொண்டு நிற்பதைப் போல், நாம் ஆண்டவனைப் பற்றிக்கொண்டு எப்போதும் நிற்க வேண்டும். குழந்தை தாயை சார்வதை போல் நாம் ஆண்டவனோடு ஒன்றுதல் வேண்டும். மனம் வைத்தால் இதில் கஷ்டமில்லை. சுகமே காணலாம். இவ்வாறு செய்யாமற் போனால் உண்மையில் யாருமே சுக வாழ்க்கை வாழ முடியாது.

சிவபூஜை செய்யும் முருகன்

உத்திரமேரூர் திருக்கோவிலில் ஆறடி உயரத்தில் பால சுப்பிரமணியர், உத்திராட்சம் அணிந்து, கையில் நாகாபரணம் பூண்டு காதுகளில் குண்டலம் தரித்து, சடை முடியுடன் சாய்வாக சிவபூஜை செய்யும் கோலத்தில் காட்சி தருகிறார்.

நூல் தொகுப்புரை

கற்காலத்தில் மனிதர்கள் நாகரீகம் இன்றி காடுகளிலும், மலைகளிலும் சுற்றி திரிந்தனர். காலச் சுழற்சியில் மனிதன் விஞ்ஞானத்தில் பல முன்னேற்றம் அடைந்து பல வெற்றிகளை குவித்து வந்தான். விஞ்ஞானத்தின் அசுர வளர்ச்சி காரணமாக மனிதனின் கலாச்சாரம், பண்பாடு, மொழி, பழக்கவழக்கங்கள் சீரழிய தொடங்கின. இயற்கையை விட்டு மனிதன் சற்று விலக ஆரம்பித்ததால் ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் மனரீதியாக அல்லது உடல் ரீதியாக உபாதைகள் வருகின்றது. தற்பொழுது விஞ்ஞான ஓட்டத்தின் மத்தியில் மனிதனால் நின்று தன் சொந்த பந்தங்களுடன் பேசவோ உரையாடவோ நேரமின்றி அனைவரும் ஏதோ ஒரு ஈர்ப்பில் கவரப்பட்டு எதையோ நோக்கி ஓடுகின்றனர். உனக்கு ஏன்... எதனால்... இந்த உபாதைகள் வந்தன? என அனைவரையும் ஒரே சமயத்தில் கேட்க இயலாது. நம்முடைய அன்றாட வாழ்வில் பழக்கவழக்கங்களில் இது செய்ய வேண்டியது - இது செய்யக்கூடாதது என நம் முன்னோர்கள் கூறியதை நூல் வடிவில் தொகுத்து சீர்கெட்டுவரும் நம் சமுதாயத்தை காத்திட மனிதர்கள் மத்தியில் நல்ல சிந்தனை, இறையன்பு, ஆன்மீகம், நல்ல ஒழுக்கம் இவற்றைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்திட இந்நூலை வழங்கியுள்ளோம்.

நாங்கள் ஏற்படுத்த நினைக்கும் விழிப்புணர்வினையே சமுதாயத்திற்கு செய்திட சிறந்த நற்சிந்தனை கொண்ட எத்தனையோ பொது நல ஆர்வலர்கள், சீர்கெட்டு வரும் மனித சமுதாயத்தினை காக்க வேண்டும் என்ற எண்ணத்துடன் அதிக பக்கங்களை வியாபார நோக்கம் இன்றி சிறிய விலைக்கு விற்று வரும் சிறந்த பதிப்பகத்து புத்தகங் களிலிருந்து தொகுத்து இந்நூலை வழங்கியுள்ளோம்.

இந்த புத்தகத்தின் தொகுப்பின் பெரும்பகுதி இறையருள் மிகுந்த சிறந்த புனிதமான ஆன்மீக சிந்தனை கொண்ட தெய்வீகப் புத்தகத்தில் இருந்து எடுக்கப்பட்டது. இந்நூல் ஏற்படுத்தும் ஆன்மீகம், மக்கள் விழிப்புணர்வு, சமுதாய ஒழுக்கம் அனைத்து நன்மைகளும் புனிதமான அந்த நூலுக்கே அப்பெருமை சாரும்.

இனிய வாழ்க்கை வழிகாட்டியான இந்நூல் மக்களிடம் சென்று அவர்களை நல்வழிப்படுத்த வேண்டும் என்ற நல்ல எண்ணத்தில் மட்டும் பிரசுரிக்கப்படுகிறது. இதனைப் படித்து பாதுகாத்து குடும்பத்தில் பெரியவர்கள், பெண்கள், அனைவரும் பயன்பெற வேண்டும் என்று எல்லாம் வல்ல அருள்மிகு ஸ்ரீ அன்னை மாரி அம்மனை வேண்டுகிறோம்.

இந்த இனிய வாழ்க்கை வழிகாட்டி புத்தகம் இலவச வெளியீடு. விற்பனைக்கு அல்ல. இந்த தொகுப்பில் சொற்குற்றம், பொருட்குற்றம், எழுத்துப்பிழை, அச்சுப்பிழை இருப்பின், மன்னித்து நூலில் உள்ள நற்கருத்துக்களை மட்டும் மனதில் கொள்ளும்படிக் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

அனைவருக்கும் எங்களது அன்பான வணக்கங்கள்.

என்றும் இறைபணியில்,



மகேஷ் ஆர்ட்ஸ்®,
உமா மகேஸ்வரி ஆப்செட் ஒர்க்ஸ்,
25டி/1, ஏ.வி.டி. பாடசாலை தெரு,
சிவகாசி - 626 123.



அருள்மிகு ஸ்ரீ வெங்கடேஷ்வராய

காயத்ரி மந்திரம்.

ஓம் வெங்கடேஷ்சாய வித்மஹே நிரஞ்ஜனாய தீமஹீ

தந்நோ ஸ்ரீநிவாச ப்ரஜோதயாத்!

அருள்மிகு ஸ்ரீ காமாக்ஷி அம்மன்,

காஞ்சிபுரம்.



மகேஷ் ஆர்ட்ஸ்,

உமா மகேஸ்வரி ஆப்செட் ஓர்க்ஸ்,

25D/1, ஏ.வி.டி. பாடசாலை தெரு, சிவகாசி - 626 123.

போன்: 276657, 272657, 276630.

திருக்கோயில் உபயம் : ரூ.10/-